Copyright e 1995 by Chase Revel and University Medical Research

Toate drepturile asupra acestei versiuni în limba română, inclusiv pentru Republica Moldova, sunt rezervate
EDITURII ELIT
I.S.B.N. 973 – 581 – 020 – 4
CHASE REVEL
ŞI STAFF-UL UNIVERSITĂŢII MEDICAL RESEARCH Co.
Versiunea românească: CONSTANTIN DUMITRU PALCUS
EDITURA ELIT
Testate atent!

Sunteţi pe cale să aflaţi nişte realităţi dure despre companiile farmaceutice, despre aşa-zisul lor „câine de pază” – Administraţia Federală a Medicamentelor (FDA), despre lăcomia generală a medicilor şi cel mai important, despre medicamente eficiente pentru care nu aveţi nevoie de reţetă medicală.

Veţi afla de asemenea despre câteva medicamente pe bază de reţetă care nu se pot procura în Statele Unite, care constituie soluţii senzaţionale la anumite probleme, şi despre cum să le obţineţi.

În domeniul medicinei alternative, sunteţi asaltaţi de un mare număr de relatări despre avantajele anumitor vitamine, suplimente nutriţionale, plante, flavonoide şi alte extracte organice. Din păcate, majoritatea sunt scrise de către firme producătoare de vitamine sau de către medici naturişti, care îşi laudă peste măsură produsele.

În prezent, trăim într-o lume ştiinţifică în care dezvoltarea tehnologică ne permite să testăm folosirea unui medicament sau a unui supliment nutriţional şi să evaluăm cu grijă efectele acestora într-un mod imparţial.

Metoda acceptată de evaluare a unei substanţe de către cercetătorii din întreaga lume e numită experimentul

„dublu-orb”. Cercetătorul trebuie să elimine posibilitatea subiectivităţii şi a „efectului placebo”.

Efectul placebo este pur şi simplu puterea psihicului nostru de a atinge rezultatul pe care crede că-l va obţine în urma administrării unui anumit medicament.

Într-un experiment dublu-orb, coordonatorul nu are niciun contact cu pacienţii testaţi. Cercetătorii sunt cei care se ocupă de pacienţi. Coordonatorul pregăteşte un lot de pastile (spre exemplu) care conţin ingredientul testat şi o substanţă inertă. Tot el pregăteşte un alt lot de pastile care arată identic, dar conţin doar substanţa inertă. Acestea sunt pastilele placebo.

Cercetătorilor li se dau pachete cu pastile marcate pentru fiecare pacient în parte. Ei nu ştiu dacă pastilele sunt placebo sau adevărate. Tuturor pacienţilor li se spune că vor primi un medicament care îi va ajuta, ceea ce previne denaturarea rezultatelor prin efectul placebo. De asemenea, în felul acesta este mai puţin probabil ca cercetătorii să poată influenţa rezultatele.

Dacă ingredientul adevărat demonstrează rezultate substanţial mai bune decât medicamentul-placebo, şi dacă numărul de pacienţi testaţi este suficient de mare, experimentul va fi considerat valabil din punct de vedere statistic.

Atunci când rezultatele sunt publicate într-o revistă de profil, cercetători din lumea întreagă vor încerca să obţină acelaşi rezultat într-un alt experiment dublu-orb. Dacă îl obţin, atunci cercetătorii din acest domeniu consideră de obicei că ingredientul este valoros.

În această carte, echipa noastră de cercetători a examinat 266 de proiecte de cercetare desfăşurate de peste 500 de cercetători în medicină din întreaga lume. Am eliminat toate cererile de recunoaştere a medicamentelor şi suplimentelor acolo unde nu s-au făcut testări ştiinţifice, în cele mai multe cazuri, dăm numele savanţilor şi al revistelor unde au fost publicate

rezultatele, în aşa fel încât să puteţi investiga mai departe dacă doriţi.

Scopul acestei cărţi este acela de a vă face conştienţi de existenţa unor substanţe naturale pe care le puteţi folosi nu doar pentru a preveni problemele de sănătate, dar şi a altora care vindecă sau ameliorează bolile.

O parte dintre cercetătorii în domeniul medicinei cred că pot fi prevenite multe boli, cu excepţia celor genetice. Şi în fiecare zi, geneticienii descoperă gene care provoacă anumite boli şi modalităţi de manipulare a acestor gene pentru a corecta anumite probleme.

E sigur că în viitor, îngrijirea medicală se va concentra cu precădere asupra prevenirii bolilor şi asupra corecţiilor genetice, în loc să încerce doar să controleze simptomele, aşa cum fac medicii în prezent, învăţăm în sfârşit cum să corectăm cauzele, şi nu doar simptomele. Hipocrate ar fi mândru!

AUTORII

CAPITOLUL!

Licenţă pentru jefuirea legală a clienţilor!

Biroul American de Acordare a Brevetelor descrie un articol brevetabil ca fiind ceva nou, unic, care nu a existat înainte să fie creat de către inventator şi care este folosit într-un scop practic. Prin urmare, ceva ce există într-o plantă, un organism animal, în pământ sau în aer nu este brevetabil.

De exemplu, acidul salicilic care se găseşte în seva plopului şi a sălciei, este cunoscut ca aspirină. Când a fost descoperit, nu a fost brevetat. Toate vitaminele şi sărurile minerale există în organismele vegetale şi animale, şi, desigur, nu pot fi brevetate.

Marile companii farmaceutice nu vor să fabrice un produs pentru care să nu poată primi brevet. Motivul este că şi alte companii ar putea să fabrice acelaşi produs, iar concurenţa care ar rezulta ar face ca preţul şi profitul să

fie foarte mici. Asta înseamnă că toate medicamentele brevetate sunt substanţe chimice artificiale, şi nu substanţe naturale.

Aşadar, profiturile mici obţinute de pe urma medicamentelor naturale constituie motivul pentru care companiile farmaceutice nu vor ca dumneavoastră, sau medicul dumneavoastră, să aflaţi despre aceste medicamente!

Chemical World, o revistă de afaceri care deserveşte industria farmaceutică precum şi alte ramuri consumatoare de produse chimice, a declarat recent că „industria farmaceutică este una dintre cele mai profitabile din lume”.

Motivul este acela că guvernul federal oferă companiilor farmaceutice un monopol de 17 ani pentru un medicament proaspăt brevetat, iar acestea pot fixa orice preţ doresc. Nimeni nu poate reproduce acel medicament sau să creeze unul asemănător timp de 17 ani.

La prima vedere, este corect, deoarece creativitatea unui inventator trebuie să fie protejată. Totuşi, nu discutăm despre inventarea aparatului de fotografiat Polaroid. Inventatorul Polaroidului a avut la dispoziţie 17 ani fără concurenţă pentru a-şi amortiza costurile de producţie şi pentru ca profitul să-i răsplătească creativitatea. Dar există o diferenţă între un produs cum e aparatul de fotografiat, şi un medicament.

Când aparatul de fotografiat Polaroid a pătruns pe piaţă, era atât de scump încât doar oamenii cu venituri mari şi-l puteau permite. Totuşi, există o lege economică banală conform căreia „cu cât există mai mulţi oameni care să-şi permită să-ţi cumpere produsul, cu atât vei vinde mai mult”. Polaroid a respectat această lege şi a găsit în mod constant modalităţi de a coborî preţul aparatului de fotografiat în decursul celor 17 ani, în aşa fel încât tot mai mulţi oameni să-şi permită să-l cumpere. Asta, în ciuda faptului că inflaţia a determinat creşterea costurilor

materiale şi de producţie cu o medie de 5% pe an.

Companiile farmaceutice nu au de a face cu această lege de bază a economiei, pentru că medicii le spun pacienţilor lor că trebuie să ia acel medicament. De aceea, companiile farmaceutice fixează preţul maxim pe care consideră că-l poate suporta piaţa.

Costurile de producţie ale celor mai multe medicamente sunt minuscule în comparaţie cu preţurile fixate. Flaconul, eticheta şi cutia costă adesea la fel de mult sau mai mult decât ingredientele.

Atunci când li se pun întrebări referitoare la preţurile pe care le stabilesc, companiile farmaceutice replică vehement: „Cheltuim 100 până la 250 milioane de dolari producând şi testând un medicament înainte să-l scoatem pe piaţă. Trebuie să amortizăm aceste cheltuieli cu fiecare flacon pe care-l vindem”.

Dincolo de legitimitatea aparentă a acestui argument, se nasc nişte întrebări interesante. Mai întâi, de ce profiturile nete ale companiilor farmaceutice sunt cele mai mari dintre toate industriile? Apoi, de ce firmele europene producătoare de medicamente, ale căror costuri de producţie sunt egale, sau chiar mai mari decât ale celor din Statele Unite, cheltuiesc în medie numai 50 milioane de dolari pentru producerea şi testarea unui medicament?

Conform declaraţiilor anuale ale celor mai importante companii farmaceutice, anul trecut acestea au cheltuit aproximativ 8 miliarde de dolari pentru cercetare şi producerea medicamentelor. Totuşi, au cheltuit de asemenea peste l o miliarde de dolari pentru publicitate! Desigur, amortizarea cheltuielilor publicitare este şi ea inclusă în preţul fiecărui medicament.

Această cheltuială de 10 miliarde de dolari indică faptul că publicitatea reprezintă aproximativ 50% din costurile suportate de companiile farmaceutice pentru un medicament. După ce îşi adaugă profitul pentru a stabili preţul pentru vânzarea angro, iar farmaciile şi spitalele

dublează din nou acest preţ pentru propriul lor profit, un cost publicitar de 5 dolari se amplifică la 20 dolari pentru pacient.

Dar ceea ce nu înţelegem este de ce trebuie să se cheltuiască atât de mult pentru publicitate. Consumatorii nu pot cumpăra medicamentele lor fără reţetă. Costurile pentru trimiterea prin poştă a unui anunţ şi a rezultatelor testelor către medici n-ar putea fi mai mari de 2 dolari pentru fiecare expediţie, sau aproximativ un milion de dolari pentru un medicament.

Şi chiar şi în cei mai productivi ani apar pe piaţă cel mult o sută de medicamente „noi”. Aşadar, asta duce la o sumă de 100 milioane de dolari necesară pentru a trimite medicilor informaţiile în fiecare an. De ce se cheltuiesc celelalte 9, 9 miliarde de dolari cu cheltuielile publicitare?

Ei bine, am descoperit că o parte substanţială a acestei sume constituie mită oferită medicilor, pentru a-i determina să prescrie fiecare medicament. Nu e nicio glumă, medicii sunt mituiţi! Vă vom oferi detalii în capitolul următor.

Restul publicităţii este îndreptat către public, în aparenţă pentru a ne convinge că avem o problemă medicală de care nu eram conştienţi. Rar se întâmplă ca vreuna din reclamele lor „în serviciul consumatorilor” să menţioneze un produs anume, pentru că atunci ar trebui să menţioneze toate efectele secundare. Dar dacă mergi la medic pentru acea problemă de sănătate, poţi fi sigur că singurul medicament disponibil este al lor.

În cea mai mare parte a timpului, experţii lor în relaţii cu publicul concep articole şi le trimit la ziare, reviste, la televiziune şi la posturile de radio ca anunţuri „în serviciul publicului” sau „educaţionale”. Companiile farmaceutice evită în mod inteligent să menţioneze numele vreunui produs, aşa încât mediile de informare le difuzează imediat ca „ştiri”. Un termen mai potrivit pentru aceste articole ar fi acela de campanii publicitare de tip „speriaţi

clientul”.

Categoric, aceste tactici de înspăimântare creează o cerere pentru medicamente. The Wall Street Journal publica următoarea declaraţie a lui Jerry Jackson, directorul de marketing al companiei farmaceutice Merck: „Nu a fost suficient să producem un medicament, ci şi să creăm o piaţă de desfacere”. El se referea la noul medicament anti-colesterol al firmei Merck, LOVASTATIN.

Cei mai mulţi dintre cei cu colesterolul mărit îl pot controla schimbându-şi alimentaţia, dar mulţi oameni sunt leneşi şi preferă să ia o pastilă. Două dintre cele mai prescrise medicamente cu reţetă sunt pentru colesterol.

Şi se pare că povestea cu colesterolul se modifică ori de câte ori iei un ziar în mână. Mai întâi, s-a spus că toate tipurile de colesterol sunt rele. Apoi au fost unele bune şi altele rele. Cel mai recent, s-a spus că o parte din cele bune sunt rele. Săptămâna viitoare vom auzi probabil că o parte din cele rele sunt bune. Totuşi, mulţi oameni de ştiinţă insistă că medicii tratează simptomele, şi nu cauzele.

O altă campanie de înspăimântare cu foarte mare succes a fost cea legată de tensiunea arterială ridicată. Pur şi simplu, sute de mii de oameni s-au temut că au o problemă şi şi-au vizitat medicul, care le-a prescris prompt noul medicament care combate tensiunea ridicată.

Deşi se poate ca medicamentul să fi făcut bine câtorva persoane cu tensiune arterială foarte mare, hipertensiunea moderată poate fi controlată modificând alimentaţia şi modul de viaţă.

Aţi văzut probabil reclama de televiziune cu stomacuri însufleţite care vorbesc despre ulcer. Reclama aparţine companiei farmaceutice Smith Kline & French, care, în acelaşi timp produce şi medicamentul pentru ulcer, TAGAMET. Vânzările acestui medicament în ultimul an au însumat peste un miliard de dolari. E suficient să-i pomeniţi medicului dumneavoastră despre arsuri sau ulcer.

Putem paria că veţi pleca de la el cu o reţetă pentru TAGAMET.

Recent, a avut loc o campanie publicitară extinsă făcută de compania farmaceutică Merck, pentru a-i „educa" pe bărbaţi cu privire la pericolul bolilor de prostată. Merck produce noul medicament pentru prostată, PROSCAR.

Dar se pare că lucrurile nu merg prea bine. Cei mai mulţi medici generalişti vă vor face o trimitere către un urolog dacă suspectează că aveţi probleme cu prostata. Spre disperarea firmei Merck, urologii nu dau prea multe reţete pentru PROSCAR.

Un articol recent publicat în Newsweek afirma: „Problema este că, după toate aparenţele, urologii preferă să facă o operaţie decât să prescrie un medicament care AR PUTEA SĂ LE AFECTEZE PROPRIA AFACERE" (sublinierea noastră).

În acest caz, asta ne deranjează foarte mult, pentru că s-a dovedit că operaţia este practic inutilă. Chiar dacă PROSCAR nu îşi face efectul în multe cazuri, e mai bun pentru pacienţi decât operaţia. Dar am descoperit medicamente naturale mult mai bune pentru problemele de prostată, pe care vi le vom descrie detaliat în capitolul şase.

În 1982, un set standard de vaccinuri pentru copii costa 7 dolari. Zece ani mai târziu, acelaşi pachet costă 130 de dolari! Nu există diferenţe în conţinut, iar costurile de producţie pentru aceste vaccinuri n-au crescut cu mult peste costul inflaţiei – aproximativ 5% pe an. Cinci procente însumate pentru zece ani ridică preţul doar până la 10, 30 dolari. Poate că, la firma producătoare, cineva apus virgula greşit!

În Europa, preţurile medicamentelor produse în America sunt cu 50% mai mici decât în Statele Unite. Motivul este acela că instituţiile medicale de acolo, în majoritate de stat, refuză pur şi simplu să plătească mai

mult de atât.

Aceste medicamente sunt făcute de aceiaşi producători, conţin aceleaşi ingrediente şi sunt produse în aceleaşi condiţii strict controlate ca şi în Statele Unite.

Guvernul a permis companiilor farmaceutice să ne lovească exact acolo unde doare mai tare şi să ne stoarcă fiecare bănuţ. Americanii plătesc mai mult pentru că asigurările de sănătate şi programele guvernamentale Medicare/Medicală achită 80% din medicamentele prescrise. Preşedintele Clinton ar putea să reducă costurile asistenţei medicale la aproape jumătate dacă ar obliga companiile farmaceutice să-şi vândă medicamentele la acelaşi preţ ca şi în Europa şi dacă i-ar opri să mai cheltuiască 10 miliarde de dolari pentru mită şi publicitate.

Viaţa este sacră. De ce n-ar fi şi sănătatea sacră? Când suferi sau când viaţa îţi este ameninţată, plăteşti oricât pentru a te simţi mai bine, şi companiile farmaceutice ştiu. Să fie asta corect şi democratic? E sănătatea atât de puţin sacră încât guvernul să permită profitorilor să ia şapte piei de pe noi în drumul nostru către moarte?

Doctorul Charles Moartel, un cercetător oncolog de la Clinica Mayo, a descoperit că un medicament pentru oi folosit împotriva paraziţilor intestinali, levamisol, poate reduce apariţia cancerului de colon la oameni.

Cu un fond federal alocat de 11 milioane de dolari, doctorul Moertal l-a testat pe 1300 bolnavi de cancer de colon şi a dovedit că levamisolul reduce recidivele cu 41 % şi rata mortalităţii cu 3 3%. Guvernul a dat firmei Johnson & Johnson aprobarea de a-l produce pentru uz uman (sub denumirea comercială Ergamisol).

La scurt timp după aceea, doamna Annie Rhymes din Rockport, Illinois, a fost operată de cancer de colon. Medicul ei i-a prescris levamisole (Ergamisole) după ce a externat-o din spital.

Pacienta a rămas trăsnită când farmacistul i-a spus

că reţeta pentru o lună o va costa 200 de dolari – cu atât mai mult cu cât ştia că acelaşi medicament pentru oi se vinde cu 6, 39 dolari

Sandoz Pharmaceuticals a găsit o modalitate simplă de a-şi dubla profiturile: să dilueze medicamentul cu 50%, să-l pună în flacoane de aceeaşi dimensiune şi să ceară acelaşi preţ!

Conform publicaţiei U.S. News & World Report, avocaţii din 34 de state au acuzat firma Sandoz de exact această practică asupra medicamentului pentru copii împotriva tusei şi a răcelilor, TRIAMINIC. Şi au mai avut şi tupeul să-l numească „Nou, îmbunătăţit".

Sandoz a acceptat să renunţe la termenul „îmbunătăţit" de pe etichetă şi să dea consumatorilor despăgubiri sau taloane pentru un flacon suplimentar.

Legea Medicamentelor Nesubvenţionate a fost aprobată de Congres în 1983 pentru a încuraja companiile farmaceutice să dezvolte medicamente pentru maladii rare. Legea afirmă că trebuie să fie mai puţin de 200.000 persoane afectate de acea boală.

Orice companie farmaceutică care dezvoltă un medicament nesubvenţionat primeşte o scutire de taxe de până la 50% din costurile de producere şi marketing, plus un monopol de şapte ani dacă medicamentul nu este brevetabil.

Legea a fost o iniţiativă minunată, dar companiile farmaceutice au abuzat de ea, cu aprobarea guvernului nostru. Spre exemplu, să luăm TAXOL, noul medicament pentru cancer ovarian care a fost descoperit în seva de tisă. Institutul Naţional pentru Cancer (NCI), fondat de guvern, a cheltuit 30 milioane de dolari pentru a-l produce şi a-i dovedi eficacitatea. Apoi, TAXOL-ul a fost „dat" firmei Squibb ca să definitiveze testele cerute de FDA şi să-l comercializeze.

Chiar dacă Squibb a avut cheltuieli foarte mici pentru a oferi bolnavilor de cancer medicamentul TAXOL, costul

acestui medicament variază între 4.000 şi 6.000 de dolari pe an pentru fiecare pacient, conform ziarului New York Times. Dacă asta nu e exploatarea bolnavului, nu mai ştim ce e.

Oficialii de la Ralph Nader's Center For Study of Responsive Law spun că NCI a plătit unei alte companii farmaceutice doar 12% din preţul de vânzare en gross al firmei Squibb pentru a produce primul lot de TAXOL pentru teste. Legea Medicamentelor Nesubvenţionate nu controlează preţurile stabilite de companiile farmaceutice!

Noile studii făcute de NCI arată că TAXOL-ul are efecte şi asupra altor şase tipuri de tumori maligne, inclusiv cancerul pulmonar şi mamar, care afectează anual peste 160.000 de persoane. Este de asemenea testat, cu speranţe mari, pentru alte optsprezece tipuri de cancer. TAXOL-ul va fi o mină de aur pentru Squibb chiar şi fără avantajele Legii Medicamentelor Nesubvenţionate – şi totuşi FDA lasă problema sub incidenţa acestei legi.

Un alt medicament nesubvenţionat, CEREDASE, medicamentul pentru boala lui Gaucher-Disfuncţionalitate ereditară a metabolismului lipidic provocată de deficitul enzimei glucocerebrosidază. Se manifestă printr-o mărire exagerată a splinei, pigmentarea pielii şi leziuni la nivelul oaselor (n.tr.). –, înseamnă pentru pacienţi, Medicare sau firmele de asigurări din domeniul sănătăţii, un cost de peste 300.000 de dolari pe an, de fiecare pacient.

AZT, medicamentul pentru SIDA, a fost de asemenea creat de cercetători din instituţii guvernamentale, cu banii contribuabililor. Firma Burroughs-Welcome a primit exclusivitatea sub incidenţa Legii Medicamentelor Nesubvenţionate şi a început să ceară un preţ de 10.000 dolari pe an de bolnav. Doar după presiuni intense exercitate de oameni politici, au scăzut preţul la 6.400 dolari.

Companiile farmaceutice folosesc şi şmecheria de divizare în sectoare a pieţii unui medicament pentru a se

încadra în prevederile Legii Medicamentelor Nesubvenţionate. Termenul argotic pentru acest şiretlic în industrie e „tăierea salamul în felii”.

Iată cum se procedează. Să presupunem că o firmă creează un medicament pentru astm, dar îl declară, sub incidenţa Legii, ca tratament pentru astmul dependent de steroizi, o boală rară de care suferă mai puţin de 200.000 oameni. Acum compania farmaceutică are un medicament protejat de Lege şi beneficiază de prevederile acesteia, dar îl va vinde probabil tuturor celor 10 milioane de astmatici.

Conform publicaţiei Wall Street Journal, firma Biogen, Inc. a produs medicamentul „r-IFN-beta”. A solicitat şi a primit privilegiile Legii Medicamentelor Nesubvenţionate ca tratament pentru carcinomul celular renal metastatic. Trei luni mai târziu, aceeaşi companie farmaceutică a solicitat şi a primit privilegiile aceleiaşi legi pentru a folosi acelaşi medicament în tratarea melanomului malign cutanat.

După alte trei săptămâni, firma a solicitat şi a primit statutul de medicament nesubvenţionat pentru tratarea melanomului cutanat al celulelor T. Dar asta n-a fost destul. La scurt timp după aceea, FDA a aprobat cererea firmei Biogen de a obţine acest statut pentru tratarea unor maladii legate de SIDA.

Biogen are o piaţă de aproape un milion de bolnavi pentru un medicament pe care l-a împărţit în cinci aplicaţii; şi totuşi FDA vede altfel lucrurile. Acesta este un caz de încălcare gravă a legii, şi contribuabilii sunt cei care suportă nota de plată.

Când Legea a fost concepută în 1983, ea cerea firmelor farmaceutice să demonstreze că piaţa potenţială e prea mică pentru a fi profitabilă, în 1984, datorită puterii politice şi financiare enorme a celor care susţin companiile farmaceutice, legii i s-a adus în tăcere un amendament care exclude această cerinţă. Nu numai că avem companii farmaceutice corupte, dar politicienii aleşi de noi sunt

părtaşi la conspiraţiile lor!

MEDICAMENTE MIRACULOASE 15

CAPITOLUL 2

Audierea din Senatul Statelor Unite cu privire la escrocheriile şi corupţia de care se fac vinovate companiile farmaceutice

Campaniile publicitare de înspăimântare întreprinse de companiile farmaceutice sunt un tertip mai recent pentru a vinde medicamente. Vechea metodă larg folosită era cea de a „încuraja" sau de a mitui medicii pentru a prescrie anumite medicamente. Există vreo douăsprezece companii farmaceutice mari şi mai multe mici care intră în această categorie, aşa încât mituirea este destul de productivă pentru medici. O mare parte din acest capitol a fost extrasă din stenograma unei audieri din Senat în faţa Comisiei pentru Muncă şi Resurse Umane a Senatului, prezidată de senatorul Edward Kennedy. Mărturia principală a fost depusă de doctorul în medicină Sidney Wolfe, director al Grupului de Cercetare pentru Sănătate Publică, o organizaţie non-profit având ca scop supravegherea industriei farmaceutice.

Doctorul Wolfe şi-a obţinut multe din pistele pentru informaţiile pe care le-a oferit la audiere de la Linia fierbinte pentru mituirea medicilor, unde medici, angajaţi ai cabinetelor medicale sau ai companiilor farmaceutice şi alţii raportau acţiuni ilegale şi lipsite de etică ale companiilor farmaceutice. Cel mai revoltător caz de mită descoperit de doctorul Wolfe a fo'. st-comis de o firmă numită Physicians Computer Network (PCN). În spatele acestei organizaţii se ascundeau de fapt zece dintre cele mai importante firme farmaceutice.

16 CHASE REVEL

PCN oferea medicilor un pachet software şi hardware consistent, complex, de „management al cabinetului medical", care computeriza amănuntele asupra fiecărui pacient, diagnosticele puse maladiilor lor, medicamentele

prescrise, şi care totodată realiza facturarea şi alte corvezi de contabilitate. Pentru a primi acest echipament era necesară îndeplinirea a doua condiţii: prima, de a permite PCN să-l conecteze la un modern, aşa încât să aibă oricând acces la informaţii (cu excepţia numelui şi adresei pacientului); şi a doua, medicul trebuia să urmărească 32 de reclame care apăreau în acest sistem computerizat în fiecare lună şi să răspundă unei întrebări cu caracter clinic pentru fiecare reclamă. Era o modalitate foarte ieftină de a obţine un echipament de 35.000 dolari – aproximativ 32 de minute din timpul medicului în fiecare lună.

Mai întâi, firma obţine informaţii extrem de valoroase şi cu maximă acurateţe despre bolnavi, pe care NU le-ar fi putut obţine din altă parte şi pe care le foloseşte pentru a-şi susţine campania de înspăimântare şi pentru a convinge alţi medici să prescrie medicamentele lor.

Pe urmă, ajung să cunoască obiceiurile de prescriere ale medicilor. Această informaţie este furnizată tuturor agenţilor de vânzări ale firmei. Aceştia sunt cei care vizitează medicii, le dau mostre gratuite şi promovează anumite medicamente. În mod evident, agenţii de vânzări vor încolţi medicul întrebându-l de ce prescrie medicamentul firmei rivale.

În al treilea rând, şi cel mai important, companiile farmaceutice au un auditoriu asigurat pentru cele 32 de reclame pe care medicii trebuie să le urmărească ca să poată răspunde la câte o întrebare despre fiecare. Un psiholog ne-a spus că este un mod foarte inteligent şi eficient de reclamă, deoarece medicul trebuie să se concentreze la fiecare reclamă pentru a răspunde întrebării. Procedând astfel, informaţia îi va rămâne probabil în memorie. Când un pacient prezintă simptomele respective, e foarte posibil ca medicul să prescrie medicamentul văzut în reclama computerizată.

Această informaţie a fost dezvăluită către inspectorul general al Serviciului de Sănătate Umană (HHS) pentru a

se intenta proces companiilor farmaceutice sub acuzaţia de mituire.

Agenţii de vânzări de la compania farmaceutică Roche au contactat medicii cerându-le să participe la un „studiu clinic” pentru varianta lor de penicilină sintetică denumită ROCHEPIN. Agenţii de vânzări au dictat practic secretarelor medicilor o scrisoare care urma să fie trimisă de medic către firma Roche, cerând bani pentru studiu”. Roche a răspuns trimiţând imediat medicului o scrisoare de acceptare împreună cu un cec de 600 de dolari, precizând că alţi 600 de dolari vor fi trimişi la terminarea studiului.

Tot ce avea de făcut medicul era să înregistreze vârsta, diagnosticul, toleranţa la antibiotice, dozajul şi durata tratamentului cu ROCHEPIN pentru 20 de pacienţi spitalizaţi. Poate să pară mult, dar cere doar patru minute pentru fiecare pacient. Asta înseamnă 80 de minute de muncă pentru care medicul a primit 1200 de dolari – echivalent cu 900 de dolari pe oră.

Preţurile de angro ale medicamentelor sunt înregistrate într-o carte pentru farmacişti numită Cartea Roşie. Din Cartea Roşie cu preţurile pe anul 1990, doctorul Wolfe a calculat că două grame de ROCHEPIN administrate la 20 de pacienţi timp de zece zile au ca rezultat venituri din vânzări en gross de 11.400 de dolari. Cu siguranţă, un costoromoţional de 1200 de dolari pentru a obţine 11.400 de dolari din vânzări e o afacere foarte bună.

Dar pentru pacienţi, Medicare şi companiile de asigurări medicale nu-i deloc o afacere bună. Spitalul va dubla preţul de angro şi va cere pacienţilor 22.800 de dolari. Asta înseamnă cu aproximativ 15.000 de dolari mai mult decât costul penicilinei obişnuite. ROCHEPIN e doar o versiune sintetică a penicilinei. Roche se ascunde în spatele vălului său subţire de aşa-zisă cercetare. Ce se va întâmpla? Ei bine, acum că a fost raportat către HHS, care

a iniţiat o anchetă, Roche va renunţa probabil la program şi va începe un altul.

Compania farmaceutică Wyeth-Ayerst a creat un program pentru a proteja vânzările de INDERAL, un medicament pentru hipertensiune căruia tocmai i-au expirat cei 17 ani de protecţie a brevetului, în urma unui acord de cooperare cu American Airlines, Wyeth a oferit câte o recompensă substanţială pentru fiecare reţetă de INDERAL scrisă. Medicul trebuia doar să completeze un formular simplu care cerea câteva cuvinte despre starea pacientului şi despre medicamentul pe care îl înlocuia INDERAL-ul.

Medicul trebuia să scrie numai 50 de reţete pentru a fi răsplătit cu un bilet de călătorie gratuit ORIUNDE în Statele Unite. E posibil ca unii medici să scrie atâtea reţete pentru hipertensiune într-o singură săptămână! American Airlines n-a dezvăluit câţi medici au călătorit cu avionul pe cheltuiala firmei Wyeth, dar un purtător de cuvânt al companiei aeriene a declarat: „A fost un program de mare succes din punctul nostru de vedere”.

Câteva mii de pasageri n-ar fi o cifră semnificativă, aşa că se poate estima că zeci de mii de medici au acceptat mita. Evident, companiile farmaceutice ştiu că există foarte mulţi medici fără scrupule, care vor accepta să fie mituiţi – altfel n-ar continua să folosească aceste programe.

Massachusetts este singurul stat care are o lege împotriva mituirii medicilor de către companiile farmaceutice, dar se aplică DOAR atunci când Medicală plăteşte pentru medicament. Asta lasă pe dinafară persoanele fizice şi companiile de asigurări medicale, în 1989, statul Massachusetts a lansat o anchetă penală asupra firmei Wyeth-Ayerst, care mai târziu a culminat cu următoarea afirmaţie: „Compania farmaceutică Wyeth-Ayerst, care promovează folosirea unui nou medicament pentru inimă oferind medicilor din Massachusetts bilete de

avion gratuite, echipament de diagnoză şi cărţi de medicină, va plăti statului Massachusetts suma de 195.000 de dolari şi îşi va înceta programul promoţional, ca parte a unei înţelegeri încheiate astăzi cu procurorul James M. Shannon”.

„Suntem din ce în ce mai îngrijoraţi de practicile de marketing ale companiilor farmaceutice, care oferă cadouri şi alte stimulente menite să influenţeze medicii în prescrierea medicamentelor – o practică ce încalcă legea privind declaraţiile de asigurări medicale false a statului”, a spus Shannon. „Este important ca deciziile medicale să fie luate numai în interesul pacientului şi nu pe baza stimulentelor oferite de către companiile farmaceutice”.

Există de asemenea o lege federală care interzice darea de mită, dar numai atunci când sunt implicate plăţi efectuate de către organizaţiile de asigurări medicale Medicare sau Medicală. Nici măcar guvernul federal nu ne consideră pe noi, ceilalţi, importanţi. HHS pretinde că investighează acest caz, dar n-au fost anunţate public niciun fel de rezultate! Ne întrebăm de ce!

Firma Connaught Laboratories a fost prinsă de către HHS dând medicilor „puncte” convertibile în mărfuri pentru fiecare set de vaccinuri pe care îl prescriau. Mărfurile includeau videorecordere, camere video, computere, programe pentru computer, echipament medical şi programe de instruire medicală. Inspectorul general al

HHS, Richard Kusserow scria: „Acest program funcţionează ca şi programele cu cartea verde, din trecut, aplicate în supermagazine”.

Firma Connaught n-a fost nici acuzată, nici dată în judecată. Deşi a pretins că nu erau implicate fonduri Medicare sau Medicală, a fost de acord să întrerupă programul. Nu s-a ales nici măcar cu o atenţionare. E uimitor cum scapă nepedepsite companiile farmaceutice.

Doctorul Ken Arndt, profesor de dermatologie la Harvard, a primit o scrisoare de la firma Sandoz cu privire la folosirea medicamentului imunosupresiv SANDIMMUNE. FDA l-a aprobat DOAR pentru a preveni reacţia de respingere a noilor organe în cazurile de transplant de rinichi. Scopul scrisorii a fost acela de a-l determina pe doctorul Arndt să citească un raport de două pagini cu privire la întrebuinţarea medicamentului SANDIMMUNE în tratamentul psoriazisului. I se promiteau 100 de dolari dacă răspundea ulterior la câteva întrebări.

Doctorul Arndt a fost revoltat de gestul care părea să fie o campanie flagrantă de mituire având drept obiectiv convingerea medicilor să prescrie medicamentul pentru un scop NEAUTORIZAT. Doctorul Arndt a arătat că un articol recent din British Journal of Dermatology (Revista britanică de dermatologie) arată că 46% dintre persoanele tratate de psoriazis cu acest medicament au trebuit să întrerupă folosirea lui din cauza unor efecte secundare importante. Nu există rapoarte care să indice că firma Sandoz a fost pedepsită pentru mită. De ce închide ochii guvernul federal?

În mod obişnuit, medicii sunt plătiţi cu 100 până la 200 de dolari, plus o cină fastuoasă cu vinuri alese la un hotel scump pentru a participa la prelegeri despre avantajele noilor medicamente. Companiile farmaceutice scapă de orice plângeri de mituire numindu-le „onorarii” sau „plăţi pentru consultanţă”. Un articol în revista de promovare a medicamentelor, Medical Marketing And Media, spune că practica tot mai răspândită a cinelor promoţionale este acceptată de un număr de medici cuprins între 175.000 şi 180.000.

Un expert în cine promoţionale comentează indicele de bază alsuccesului acestor evenimente (creşterea cantităţii de medicamente vândute) astfel: „Nu fiecare cină promoţională duce la o creştere importantă în curba

vânzărilor. Proporţia de eşec este de 15 – 20%”.

20 CHASE REVEL

Ei bine, în lumea generală a marketingului, o rată de succes de 80% până la 85% este considerată un succes aproape incredibil de mare. Dacă un agent de vânzări ar vinde la 8 din l o cumpărători abordaţi, ar fi considerat cel mai bun agent de vânzări din lume. Dacă vă veţi găsi vreodată în postura de a observa sau de a afla despre alte practici de mituire ale companiilor farmaceutice, vă rugăm să le raportaţi la Linia Fierbinte, 202 – 872 – 0320. Cereţi cu doctorul Sidney Wolfe. Haideţi să continuăm presiunile. Poate se va întâmpla ceva.

Un studiu al Universităţii Harvard declară că peste 10.000 de oameni mor în fiecare an în spitalele din New York din cauza greşelilor sauneştiinţei medicilor. Extrapolând această cifră la scară naţională, estimăm că în toată ţara mor 186.000 de oameni din cauză că medicii prescriu greşit medicamentele sau practică medicina greşit. Medicii au chiar un termen elegant pentru asta, spunând că „decesul a avut cauze «iatrogene»”!

Probabil că mulţi dintre aceşti oameni au murit pentru că medicii au prescris medicamentele nepotrivite din cauza influenţei exercitate de acceptarea mitei de la o companie farmaceutică. Dacă un judecător este prins acceptând mită, de cele mai multe ori va ajunge să facă închisoare şi îşi va pierde complet reputaţia şi cariera. Dar decizia care a fost influenţată de mită îl va costa pe cel care pierde doar ceva bani, sau poate câtva timp petrecut în închisoare. Rareori duce la moarte.

Totuşi, dacă o companie farmaceutică miruieşte un medic, iar acesta, din lăcomie, omoară un pacient prescriindu-i un medicament nepotrivit, nici medicul, nici compania farmaceutică nu păţesc nimic. Nu credeţi că e timpul să facem ceva în privinţa acestei situaţii îngrozitoare?

Uneori, medicul nu poate fi învinovăţit pentru că a

prescris greşit un medicament. De exemplu, FDA a aprobat medicamentul DIPENTUM doar pentru uzul adulţilor, pentru menţinerea remisiunii colitelor ulceroase. Firma producătoare, Kabi Pharmacia, Inc., şi-a trimis reprezentanţii la medici pretinzând că ÎL POT FOLOSI ŞI COPIII, că e cea mai bună alegere pentru toate stadiile colitei ulceroase active, şi că e superior medicamentului SULVASALAZINE, folosit în mod curent pentru această boală.

Se pare că niciuna dintre aceste afirmaţii nu a fost dovedită şi acceptată de către FDA. The Wall Street Journal a relatat că o

hotărâre judecătorească, semnată de către Kabi şi înaintată Tribunalului Federal, cerea companiei să înceteze să facă animaţii nedovedite şi să cheltuiască 300.000 de dolari pentru o campanie publicitară care să afirme că singura întrebuinţare a medicamentului DIPENTUM este cea iniţială, aprobată de FDA. Se pare că asta se întâmplă frecvent. Reprezentantul FDA, doctorul David Kessler, spune: „Ca medic, cred că ne-am îngropa capul în nisip dacă am spune că acesta este un incident izolat. Scopul companiei era de a-şi mări vânzările ÎN DETRIMENTUL ÎNGRIJIRII PACIENTULUI” (sublinierea noastră).

Un psihiatru a acuzat compania farmaceutică Upjohn de falsificarea probelor ştiinţifice privind siguranţa somniferului lor, HĂLCION. Departamentul Britanic al Sănătăţii a interzis vânzarea medicamentului în Anglia în timp ce guvernul american desfăşura ancheta. HĂLCION continuă să se vândă în Statele Unite.

În 1988 FDA a anchetat firma Hoffman-La Roche pentru presupusa ascundere a efectelor letale ale anesteziculuí lor, VERSED, care fusese legat de 40 decese cauzate de stop respirator. O subcomisie a Congresului a făcut la rândul său investigaţii, dar medicamentul se găseşte încă în farmacii.

Pfizer a alocat un fond de 500 milioane de dolari pentru problemele cauzate de valvele cardiace artificiale produse de ei şi care au încetat acum să mai fie folosite. Conform unui articol publicat în Time Magazine, valvele au tendinţa să plesnească în interiorul corpului, omorând persoana în cauză.

Cel mai recent şi mai celebru caz este legat de firma Dow Corning Wright, acuzată că a omis să declare că implanturile sale mamare cu gel siliconic sunt asociate cu efecte secundare grave, ca artrita reumatoidă şi lupusul, între l şi 2 milioane de femei au implanturi produse de Dow sau de alte firme.

Doctorul. Norman Anderson, unul dintre membrii comisiei de consultanţi ai FDA, a spus că a fost uluit când a citit zeci de documente de la un proces legat de un implant mamar. Se pare că

7 rapoarte interne ale firmei Dow, datând de la jumătatea anilor

70, dezvăluiau numeroase probleme legate de implanturi. Dow asigurase înainte FDA că a dezvăluit toate detaliile importante despre implanturi. Totuşi, doctorul Anderson a conchis că rapoartele”…

nu lasă nicio îndoială asupra faptului că Dow a denaturat faptele”.

22 CHASE REVEL!

FDA a declarat oprirea vânzărilor de implanturi cât timp studiază problema.

Da, „studiază” problema, în mintea noastră –, acesta a fost un act criminal. Am văzut oameni condamnaţi la detenţie pentru mult mai puţin. E timpul ca guvernul să înceapă să trimită la închisoare câţiva directori de companii farmaceutice. Asta ar putea opri o parte din această corupţie înfloritoare.

Se spune că firma producătoare de medicamente Bolar a falsificat documentele de solicitare a aprobării FDA pentru DYAZIDE, un medicament pentru hipertensiune

arterială. De asemenea, medicamentul a fost găsit necorespunzător. Bolar a primit o amendă de 10 milioane de dolari iar pastilele sale au fost scoase de pe piaţă. Directorul general al firmei, Robert Shulman, a fost trimis la închisoare.

Producătorilor de medicamente generice (acele medicamente care pot fi comercializate fără a se preciza producătorul) FDA le impune să facă dovada că medicamentul lor este la fel de eficace ca şi cel anterior protejat de brevet. Şeful departamentului de cercetare al firmei Vitane Pharmaceuticals a cerut ca denumirea unui medicament brevetat să fie folosită pentru versiunea lor derivată a medicamentului, cu ocazia testelor de echivalenţă cerute. A falsificat totodată iniţialele angajaţilor pe loturile experimentale şi a mărit dimensiunea acestora în rapoartele către FDA, aşa cum se spune în articolul din Washington Post. Compania a făcut vânzări de peste 11 milioane de dolari ale medicamentului respectiv, triamterene hydrochlorotiazide, în valoare de mai mult de 11 milioane dolari, înainte ca guvernul să o oprească. Douăzeci de directori ai companiei au fost condamnaţi sau şi-au recunoscut vinovăţia faţă de acuzaţiile de fraudă, escrocherie şi obstrucţionarea justiţiei. Compania a primit o amendă de 2 milioane dolari şi acum e în stare de faliment.

Companiile farmaceutice care produc medicamente generice sunt de obicei foarte mici în comparaţie cu cele mai importante zece firme din domeniu. Vitane e ca un bob de nisip alături de un bolovan, faţă de firmele de vârf. De ce atacă FDA cu ferocitate companiile mici şi nu pe cele mari? Noi suspectăm că acestea din urmă au prea multă putere politică.

Vitane a fost a zecea companie farmaceutică judecată pentru frauda şi prezentare incorectă a faptelor în ultimii trei ani. Judecătorul

districtual John Hargrove a spus: „Practic, unele produse nu sunt testate… Şi sunt aruncate pe piaţă”.

În timpul anchetării acestor zece companii, poliţia a descoperit că cinci membri importanţi ai FDA luaseră mită de la companiile farmaceutice ca să urgenteze aprobarea cererilor lor pentru medicamente noi.

Anul trecut au existat speculaţii privind rondurile de cercetare oferite de companiile farmaceutice unor cercetători de renume. Se pare că fondurile erau condiţionate de scrierea de către aceştia a unor articole pozitive despre medicamentele noi pe cale să fie lansate pe piaţă – şi de publicarea acestor articole într-o revistă medicală importantă. Unele din aceste fonduri se ridicau la 50.000 de dolari şi au fost implicaţi mai mulţi cercetători şi companii farmaceutice. Anumite surse susţin că lucrările au fost într-adevăr publicate; ceea ce, desigur, a influenţat poate sute de mii de medici în prescrierea medicamentelor. Nu s-a efectuat nicio anchetă serioasă, pentru că atât cercetătorii, cât şi companiile farmaceutice au negat existenţa unei înţelegeri între ei. Considerăm că anchetatorii au fost destul de naivi dacă s-au aşteptat ca vreuna din părţi să recunoască ceva cu efecte atât de devastatoare pentru carierele cercetătorilor şi pentru profiturile companiilor.

Când companiile farmaceutice testează un medicament nou, nu sunt obligate să prezinte datele brute către FDA. FDA se bazează pe analizele şi concluziile companiilor. Adesea, perioada de testare între crearea medicamentului şi apariţia lui pe piaţă ajunge la zece ani. Compamiile farmaceutice susţin că cheltuielile lor se cifrează între 50 şi 250 milioane de dolari pentru fiecare medicament. Să presupunem că firma dumneavoastră farmaceutică a cheltuit 200 milioane de dolari şi descoperă nişte probleme legate de medicament. O investiţie de 200 milioane dolari constituie un motiv foarte serios pentru a minimaliza problemele. Time Magazine îl cita pe Robert

Temple, şef al Biroului pentru Evaluarea Medicamentelor din cadrul FDA, spunând: „Ei au cu siguranţă ochelari coloraţi în roz!”

FDA face promisiuni mari de schimbări în sistem. Robert Kessler, şeful FDA, a declarat presei: „Sistemul bazat pe onoare a fost desfiinţat…” Asta sună grozav, numai că observatorii de la Washington spun că FDA nu are nici personalul, nici puterea juridică necesare pentru a descoperi problemele înainte să fie prea târziu.

Cum te poţi aştepta ca un sistem guvernat de profit să funcţioneze pe bază de onoare şi încredere, ne depăşeşte. Totuşi, viaţa oricărui bolnav depinde de asta!

În Anglia, parlamentul britanic a propus proiectul de lege privind informarea asupra medicamentelor. Legea, dacă va fi validată, ar oferi publicului un raport complet asupra testelor de siguranţă făcute pentru fiecare medicament. Companiile farmaceutice britanice, dintre care multe sunt deţinute de către companii americane, luptă vehement împotriva moţiunii, folosindu-se de argumentul cel mai suspect. Ei afirmă că aşa ceva ar elimina concurenţa sănătoasă dintre companiile farmaceutice. Poate că exact de asta avem nevoie: mai puţină concurenţă şi mai multă preocupare pentru oameni!

Uneori, când cumpăraţi un medicament, găsiţi în cutie un prospect care descrie posibilele efecte secundare ale medicamentului. Dacă aveţi o lupă puternică, poate că reuşiţi să citiţi scrisul mărunt, înghesuit, de trei ori mai mic decât cel de pe această pagină, dar înţelegerea limbajului necesită un doctorat în biologie, chimie sau medicină.

Dorothy Smith, preşedinta Serviciului de Informare pentru Sănătatea Consumatorului, spune: „97% din materialele despre medicamente scrise pentru bolnavi nu pot fi înţelese de către consumatorul obişnuit”.

Oamenii care au peste 60 de ani sunt afectaţi mai

mult decât oricare alţii pentru că ei întrebuinţează 59% din toate medicamentele prescrise. Vederea le devine tot mai slabă pe măsură ce îmbătrânesc, şi educaţia multora dintre ei abia dacă se ridică la nivelul liceului. De ce ascund companiile farmaceutice adevărul despre medicamente? E oare atât de grav încât nimeni n-ar risca să ia medicamentul? Sau nu îi preocupă starea de bine a pacientului? E destul de evident pentru noi că lor nu le pasă şi vor să ascundă orice problemă. Majoritatea medicilor nu sunt conştienţi că dozajul multor medicamente ar trebui să fie cu mult mai mic pentru oamenii în vârstă. 70% dintre medicii care tratează pacienţii care apelează la programul Medicare au căzut la un examen privitor la cunoştinţele despre prescrierea medicamentelor pentru vârstnici. De asemenea, anumite combinaţii de medicamente sunt. periculoase, ca de exemplu medicamentul WARFARIN, un agent de diluare a sângelui, luat în acelaşi timp cu aspirina. Poate duce la pierderi de sânge fatale la unii bolnavi vârstnici.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 25

Majoritatea vârstnicilor iau patru medicamente cu reţetă şi două fără reţetă. Ei suferă adesea efecte secundare cauzate de Combinaţie, dar de obicei le cataloghează ca o altă afecţiune tipică bătrâneţii.

Companiilor farmaceutice nu h se cere să facă vreun test specific pe oameni în vârstă ca să vadă dacă dozajul ar trebui redificat Tipii cei duri de la FDA spun că în martie 1993 au emis o linie directoare care ÎNDEAMNĂ CU STĂRUINŢĂ producătorii de medicamente să evalueze efectele asupra vârstnicilor şi să tipărească informaţiile pe un prospect introdus în ambalajj. Ei, ca să vezi! Asta seamănă cu o frecţie la un picior de lemn! şi noi care credeam că agenţiile federale de reglementare fac reguli şi regulamente, nu îndeamnă cu stăruinţă!

Multe medicamente blochează asimilarea de substanţe nutritive vitale, conform unui studiu finanţat de

Departamentul pentru Agricultură la Centrul de Cercetări privind Alimentaţia Vârstnicilor (Human Nutrition Research Center On Aging) de la Universitatea Tufts. Cu cât luaţi mai multe medicamente şi un timp mai îndelungat, cu atât creşte riscul unor efecte secundare în domeniul nutriţiei. Deficitul unei substanţe nutritive poate să provoace o altă boală care vă forţează să mergeţi din nou la medic. Foarte puţini medici au cunoştinţe legate de problemele nutriţiei, aşa că vor încerca să găsească un alt medicament din trusa lor pentru problema dumneavoastră Asta e ca şi cum ai turna benzină pe un foc scăpat de sub control!

Cartea doctorului Earl Mindell, Biblia Vitaminelor, înşiruie 64 de medicamente cu sau fără reţetă care vă jefuiesc corpul de substanţe nutritive vitale. Spre exemplu: aspirina elimină vitaminele şi B şi acidul folic; cortizonul şi prednisonul îndepărtează zincul; laxativele şi medicamentele contra acidităţii gastrice distrug vitaminele A, D, şi K; iar diureticele distrug potasiul. Cartea doctorului Mindell se găseşte în majoritatea librăriilor şi merită să facă parte din orice bibliotecă particulară.

În conformitate cu General Accounting. Office (GAO) [curtea de conturi americană], s-a constatat că mai mult de jumătate dintre medicamentele prescrise pe reţetă aprobate de FDA între 1976 şi 85 au provocat efecte secundare serioase. Acestea au fost fie scoase de pe piaţă, fie dotate cu etichete noi conţinând avertismente. un purtător de cuvânt al FDA a declarat că studiul respectiv este

„Alarmist şi inexact”! Contabilii de la GAO n-au făcut decât să prelucreze statistici obiective şi e mai puţin posibil să mintă decât FDA, care îşi protejează propriul teritoriu.

Conform raportului GAO, multe dintre efectele

secundare au dus la spitalizare, probleme de sănătate permanente şi moarte. Un raport al Grupului de Cercetare pentru Sănătate Publică declara că 22% dintre pacienţii în vârstă cărora li s-au prescris trei sau mai multe medicamente la externarea din spital au fost supuşi unor erori de prescriere potenţial grave sau care le-au ameninţat viaţa.

La o cifră estimată de 186.000 persoane care mor în fiecare an din cauze iatrogene (diagnostic sau tratament greşit), se crede că o mare parte din aceste decese au fost provocate de medicamente, în conformitate cu studiile publicate şi cu Grupul de Cercetare pentru Sănătate Publică (PCRG – Public Citizen Research Group), 119 din cele 364 medicamente prescrise cel mai frecvent pentru oamenii în vârstă n-ar trebui să fie folosite, pentru că există alternative mai sigure şi eficiente, în fiecare an, aproape 659.000 adulţi trebuie să fie internaţi în spital din cauza efectelor secundare ale medicamentelor. Alte aproape 9 milioane suferă acasă de pe urma reacţiilor adverse la medicamente.

29 de medicamente pot cauza boala lui Parkinson!

Asta vă va şoca, dar e adevărat! închipuiţi-vă că luaţi un medicament care cauzează groaznica boală a lui Parkinson. Ei bine, peste 61.000 oameni au trecut prin asta anul trecut! Pe piaţă există 29 de medicamente care pot produce Parkinson.

Mai sunt altele 65 care vă fac să înnebuniţi – cauzează demenţa! PCHR spune că sunt 86 de medicamente care produc depresie, 105 care produc halucinaţii, 46 care provoacă serioase probleme de echilibru, 22 care pot provoca accidente auto, 119 care produc probleme sexuale; 88 care duc la constipaţie, şi 18 care produc insomnii.

O carte care vă poate oferi o oarecare protecţie este cea editată de PCHR, o organizaţie non-profit, şi intitulată Cele mai rele/cele mai bune medicamente II, de doctorul

Sidney Wolfe. Folosind un limbaj accesibil, cartea spune răspicat adevărul despre

MEDICAMENTE MIRACULOASE 27

cel mai adesea vârstnicilor. Include 70

rele mai noi şi mai popularizate, cum ar fi: PROZAC, UFVACOR, CIPRO, PEPCI ŞI BUSPAR.

Doctorul Wolfe şi alţi experţi avertizează despre 119 dintre ste medicamente pe care ei consideră că n-ar trebui să le folosiţi, dvă spun ce să folosiţi ca alternative sigure şi eficiente. Cartea costă doar 12 dolari şi are 722 pagini. În Statele Unite nu se percep taxe de expediţie, dar locuitorii Canadei şi din alte ţări trebuie să adauge 6 dolari.

Scrieţi la: Public Citizen

2000 P. Street NW, Dept. AM Washington, DC 2003 6

CHASE REVEL

CAPITOLUL 3

FDA aplică tactici Gestapo-iste împotriva vitaminelor!

În urma unei sugestii venite de la FDA, inspectorii departamentului sanitar din Texas au făcut anul trecut un raid prin magazinele de alimente vegetariene şi vitamine prin tot statul şi au confiscat mii de produse. Cumpărătorii asistau uluiţi cum inspectorii luau din rafturi vitamina C, produse din aloe vera şi ceaiuri de plante.

Un caz şi mai grav s-a produs în localitatea Kent, Washington, când 16 agenţi FDA cu veste antiglonţ, agitând arme, au dat buzna în clinica Tahoma cerând angajaţilor să „nu mişte”.

Agenţii au luat tot echipamentul medical al doctorului Jonathon Wright (în valoare de peste 100.000 de dolari), registrele pacienţilor şi stocul său de vitamine. De asemenea, l-au arestat pe medic.

FDA a pretins că doctorul Wright prepara medicamente ilegale şi le injecta pacienţilor. „Medicamentele ilegale” erau vitamine. Alex Straus, director al organizaţiei Citizens for Health, a spus: „Pentru numele lui Dumnezeu, e vorba despre injecţii cu vitamina

C şibn!”

Ca şi în situaţia lui Rodney King, un pacient filmează atacul:

Din fericire, un pacient din sala de aşteptare avea la el o cameră video şi a înregistrat întreaga întâmplare penibilă, înregistrarea a fost difuzată de programele de ştiri din toată ţara.

Cel mai important ziar din zonă, Seattle Post, a avertizat într-un editorial: „Dacă există vreo scuză plauzibilă pentru tacticile

MEDICAMENTE MIRACULOASE 29

telbâostre în raidul din clinica doctorului Wright, e bine a fie pregătită, şi încă repede!”

FDA spune că e ilegal să amesteci vitaminele?

FDA spune că acţiunile sale au fost „bazate pe ştiinţă şi lege”. De când e ilegal să amesteci vitamine? Poţi cumpăra vitamine de oriunde! De asemenea, când a fost aprobată o lege care să iNTERZICĂ medicilor să facă injecţii cu m şi alte vitamine? Majoritatea medicilor prescriu injecţii cubia!

Nici după un an, FDA nu a acuzat sau impus pedepse penale în niciunul dintre raidurile sale. Totuşi, nu au returnat echipamentul, registrele sau stocul doctorului Wright – practic scoţându-l din afacere! Am sunat la biroul inspectoratului sanitar al statului Texas, şi nimeni nu părea să ştie dacă s-au returnat mărfurile magazinului de alimentaţie vegetariană.

Ce ne contrariază şi mai mult este felul cum, de regulă, tuturor poliţiştilor le place la nebunie să se joace de-a Rambo sau de-a trupele antiteroriste. Probabil că adoră să se împopoţoneze cu echipamentele lor „irezistibile”! De ce are nevoie o agenţie guvernamentală mare şi puternică să folosească 16 agenţi cu veste antiglonţ şi arme ca să pună în aplicare un mandat de percheziţie asupra unui medic micuţ şi a trei angajate tinere?

FDA i-a tratat ca pe capii columbieni ai drogurilor!

Nici medicul, niciuna dintre angajaţele acestuia nu aveau cazier. Niciunul dintre ei nu avusese niciodată o armă înregistrată pe numele său. Dacă un poliţist singur merge cu un mandat de percheziţie acasă sau la firma unui individ care respectă legea, credeţi că există vreun risc ca poliţistul să fie împuşcat? Nicidecum! E pur şi simplu o situaţie în care poliţiştii şi guvernul au scăpat de sub control.

Din fericire, echipa Gestapo a FDA cauzat o reacţie foarte violentă din partea publicului, în decurs de 24 de ore, peste 2000

30 CHASE REVEL

de scrisori au fost trimise preşedintelui Bush, şi alte câteva şuteai ajuns FDA. Numeroase organizaţii cetăţeneşti non-profit au fos înfiinţate ca să asalteze Congresul cu dezaprobarea şi mânia lor.

De ce oare o agenţie guvernamentală care ar trebui să ne protejeze sănătatea permite marilor companii farmaceutice să scar. basma curată cu tot felul de fraude şi subterfugii, şi pe de altă pa ameninţă cu arma pe cei care cumpără şi vând vitamine?

31

CAPITOLUL 4

Motivul numărul unu pentru a deveni medic: banii!

Un anchetă printre studenţii la medicină a dezvăluit că 83% dintre ei vor să devină medici din cauza banilor frumoşi pe care îi vor câştiga! Chiar credeaţi că oamenii trec prin anii grei ai facultăţii de medicină DOAR pentru a-i ajuta pe cei bolnavi?

Majoritatea medicilor din Statele Unite câştigă anual peste 300.000 de dolari dacă au propriul lor cabinet. Eşantionul superior, de 20%, câştigă peste un milion de dolari. Cei care au alţi medici angajaţi să lucreze pentru ei (şi chirurgii cardiologi) câştigă adesea peste 3 milioane de dolari pe an.

E uşor de înţeles cum pot chirurgii cardiologi să câştige atât de mulţi bani când te uiţi la costul unei operaţii pe cord deschis sau de bypass. Preţul acestei operaţii variază între 30.000 şi 50.000 de dolari. Pentru o jumătate de zi de muncă, chirurgul şef va duce acasă între 15.000 şi 25.000 de dolari. Restul merge la anestezist, la chirurgul asistent şi la spital.

Dacă medicul are în medie trei operaţii pe săptămână, va acumula într-un an 3, 9 milioane de dolari, cu o lună de concediu. Se poate spune că asemenea sume de bani constituie o motivaţie suficientă pentru a urma facultatea de medicină.

Mulţi medici îşi lasă pacienţii să aştepte între 3 O minute şi trei

„E înainte să-i primească – şi fără ca apoi să le ofere vreo scuză, în uimea normală a afacerilor, nimeni nu te-ar lăsa să aştepţi mai mult

O de minute pentru o întâlnire planificată. Iar dacă aşteptarea ar depăşi 15 minute, ai obţine o scuză foarte consistentă.

32 CHASE REVEL

Majoritatea oamenilor, dacă ar intra într-un magazin ca să cheltuiască bani şi ar fi făcuţi să aştepte mai mult de câteva minute, – ar pleca şi ar merge la un alt magazin unde li s-ar acorda consideraţia cuvenită.

Medicii au aflat cu mult timp în urmă că pot scăpa de asemenea consecinţe pentru că oamenii evită să schimbe medicul. Indiferent cât de nepăsător e acesta faţă de timpul pacienţilor, ei tot se întorc! Medicii au mai descoperit că aproximativ 5% dintre pacienţi îşi anulează întâlnirile în ultima clipă sau nu vin. În compensaţie, ei programează mai mulţi pacienţi la aceleaşi ore.

Fiecăruia i se întâmplă să întârzie din când în când, din motive neaşteptate, şi medicii nu sunt o excepţie. Dar vi s-a întâmplat vreodată să intraţi în cabinetul unui medic dintr-un oraş important, la ora exactă a programării

dumneavoastră şi să fiţi primiţi imediat? Am făcut un chestionar printre membrii biroului nostru şi TOŢI au spus că trebuie să aştepte de fiecare dată când merg la cabinetul medicului lor. Singura excepţie a fost dentistul. Mulţi oameni spun că, de obicei, nu trebuie să aştepte foarte mult la dentist.

Prin urmare, dacă un medic întârzie în fiecare zi, de ce nu-şi face mai puţine programări? în mod evident, nu îi preocupă deloc faptul că dumneavoastră vă pierdeţi timpul preţios stând acolo şi citind reviste vechi. Ceea ce îi preocupă cu adevărat este să înghesuie în programul lor cât mai mulţi pacienţi cu putinţă, ca să câştige cât mai mulţi bani.

Unii medici consultă chiar şi 12 pacienţi pe oră. Cu un preţ mediu al unei consultaţii de circa 60 de dolari, asta înseamnă 720 de dolari pe oră. În opt ore, încasează 5.760 de dolari, din care se scad chiria, utilităţile şi personalul auxiliar. Dacă medicul face acest lucru cinci zile pe săptămână, 48 de săptămâni pe an, are un câştig de l.200.000 de dolari anual.

Dacă toţi adulţii care muncesc în această ţară ar merge la medic doar o dată pe an în timpul serviciului, şi ar aştepta în medie o oră, asta înseamnă 183.000.000 ore de muncă pe care le pierd cetăţenii, dacă sunt plătiţi cu ora, sau patronii acestora, dacă sunt angajaţi permanent. Chiar şi la o medie de 10 dolari pe oră, echivalentul în salarii pierdute pe seama medicilor se ridică la aproape 2 miliarde de dolari.

Conform revistei de publicitate pentru medicamente, Medical Marketing and Media, între 175.000 şi 180.000 de medici au

¥

acceptat suma cuprinsă între 100 şi 200 de dolari plus o cină selectă pentru a asculta o prezentare a unui medicament nou – o practică în mod evident lipsită de

etică.

Nu dispunem de cifre referitoare la numărul celor care au acceptat influenţele companiilor farmaceutice pentru a prescrie anumite medicamente, materializate în bilete de avion gratuite, punctaje convertibile în mărfuri, computere gratuite, programe de cercetare false etc.

În general, cetăţenii americani consideră că, ori de câte ori se iveşte ocazia, companiile de asigurări trebuie jupuite. De bună seamă că nici medicii nu fac excepţie. Şi nu se ştie câţi medici încarcă facturile companiilor de asigurări cu analize de laborator, radiografii etc., care nu sunt necesare.

Din cei 552.000 membri ai Asociaţiei Medicilor Americani (AMA), suntem siguri că acelaşi procentaj de 83% care şi-au ales meseria pentru bani dovedesc lipsă de etică într-un aspect sau altul al activităţii lor.

O reacţie inteligentă şi profitabilă faţă de creşterea valorii asigurărilor împotriva erorilor profesionale!

În anii ’70, companiile de asigurări au fost asaltate de reclamaţii legate de erori medicale, aşa încât valoarea primelor de asigurări medicale a crescut spectaculos. Protestele au fost uriaşe. De câte ori deschideai televizorul sau luai un ziar, medicii pretindeau că această creştere îi va duce la faliment sau va produce o creştere a costurilor medicale cu 50%.

Desigur, medicii nu sunt proşti. I-au întrebat pe avocaţii lor cum pot evita plângerile de erori profesionale. Medicii cu reclamaţii puţine sau fără reclamaţii plăteau taxe de asigurare mult mai mici. Avocaţii au spus că cel mai simplu ar fi ca pacienţii să fie supuşi la toate tipurile de analize, radiografii şi alte teste, chiar şi fără prea mare legătură cu problema pacientului. Acest procedeu va oferi cu siguranţă o acoperire medicului în cazul când apare ceva neaşteptat care ar putea provoca o reclamaţie.

De asemenea, avocaţii şi companiile de-asigurări au creat un formular pe care să-l semneze fiecare pacient. În

esenţă, formularul.

care a primit titulaturi diferite, răpeşte pacientului dreptul de a cere un proces cu juraţi şi pune toate reclamaţiile privind erorile medicale în seama unui mediator. Mediatorii acordă foarte rar despăgubiri mari, în special din cele în valoare de milioane de dolari, chiar şi arunci când eroarea medicală e dovedită limpede.

Avocaţii au sugerat de asemenea că atâta timp cât medicii vor efectua un volum mare de analize şi teste, ar putea să aibă propriile lor laboratoare şi echipamente de testare. Astfel, medicii îşi pot dubla sau tripla veniturile.

Până în anii ’50, AMA a considerat neetic ca un medic să posede sau chiar şi să aibă acţiuni în laboratoare, farmacii, spitale, clinici sau companii farmaceutice (dacă au contact direct cu pacienţii). Se numea „profit dublu”, pentru că medicul ar fi obţinut un profit din ceea ce prescria. Se pare că AMA a sesizat că un medic lacom poate cu uşurinţă să abuzeze de sistem, cu teste, reţete sau spitalizări inutile.

Totuşi, în anii ’50, medicii din AMA au votat excluderea vechiului sistem şi şi-au acordat permisiunea de a poseda tot felul de afaceri ale căror beneficiari sau pacienţi pot fi generaţi de activitatea lor. Ideea a prins lent, probabil din cauză că majoritatea medicilor fuseseră crescuţi cu o atitudine mai idealistă şi mai etică faţă de medicină. Dar în timpul spaimei erorilor medicale din anii ’70, avocaţii au convins mulţi medici că asta e ceea ce trebuie făcut. Desigur, înţelegerea faptului că-şi pot dubla sau tripla veniturile a fost un imbold important.

Conform unui studiu efectuat de publicaţia Health Alert Newsletter, medicii din Miami deţin 93% din centrele de diagnoză MRI (Magnetic Resonance Imaging – Vizualizare prin rezonanţă magnetică (n.tr.).). Totuşi, în Baltimore, din motive necunoscute, foarte puţine sunt

deţinute de către medici. O analiză MRI costă 800 de dolari. Vreţi să ghiciţi care dintre medici prescriu mai multe astfel de analiza? Aţi ghicit. Medicii din Miami au prescris de două ori mai multe decât cei din Baltimore!

Universitatea din Arizona a efectuat un studiu pe 65.000 pacienţi. Au aflat că medicii care au echipament MRI în cabinetele lor fac de patru ori mai multe asemenea teste decât medicii care îşi trimit pacienţii în altă parte pentru asta. Peste 40% dintre medici deţin laboratoare sau spaţii de tratament. Un studiu asupra unei părţi din acei medici a arătat că laboratoarele medicilor fac DE

MEDICAMENTE MIRACULOASE 35

DOUĂ ORI MAI MULTE ANALIZE PENTRU FIECARE PACIENT decât laboratoarele independente-profitul dublu dus la extrem.

Dar nici laboratoarele independente nu sunt sacrosancte. National Health Laboratories, Inc., din California, a fost prins într-o schemă frauduloasă de solicitare a analizelor de laborator. Au fost de acord să returneze 11 MILIOANE de dolari către Medicare/ Medicală, conform unui articol din Playboy Magazine.

Seminar pentru umflarea reţetelor

Există seminarii pentru audierea cărora medicii plătesc, şi unde învaţă „facturarea creativă”. Acolo învaţă cum să umfle facturile pentru a scoate şi mai mulţi bani de la compania dumneavoastră de asigurări de sănătate. Un articol despre acest fenomen a apărut în numărul din 25 noiembrie 1991 al revistei Time Magazine.

Cine plăteşte pentru aceste facturi umflate şi pentru testele inutile care îi îmbogăţesc şi mai mult pe medici? Ori dumneavoastră, ori medicul dumneavoastră plătiţi prime de asigurare mai mari. Dacă patronii sunt cei care plătesc mai mult, atunci trebuie să ridice preţul produselor sau serviciilor lor pentru a acoperi aceste costuri suplimentare. Aşa că, chiar dacă nu plătiţi direct pentru asigurarea de sănătate, plătiţi pentru ea cu preţurile mai

mari ale produselor pe care le cumpăraţi. Oare medicii chiar merită sumele uriaşe de bani pe care le câştigă?

Prescrierea nejustificată de medicamente

Ziarul Washington Post prezenta cazul doamnei Lurlyne Tompkins, în vârstă de 78 ani, care lua nouă medicamente zilnic: patru tipuri de calmante pentru dureri, un medicament pentru tiroidă, unul pentru ulcer, unul pentru diabet, unul pentru hipertensiune şi unul pentru probleme vasculare. Fiul ei a descoperit că adesea mama lui nu ştia dacă e zi sau noapte. A dus-o, împreună cu grămada ei de pastile, la Centrul de Evaluări Geriatrice de la Institutul Medical John Hopkins. Acolo au descoperit că doamna Tompkins lua mai multe medicamente de care nu avea nevoie şi reducea dozele la

cele de care avea nevoie. Amy Goldstein, redactor la Washington Post, scria: „Cazul doamnei Tompkins nu este rar… (e) un fenomen obişnuit printre vârstnici”.

Adesea, bătrânii au mai mulţi medici. Aproape 40% dintre cei trecuţi de 65 ani iau cinci medicamente cu reţetă în fiecare zi. Alţii 19% iau cel puţin şapte medicamente, conform unui studiu efectuat de Consiliul Naţional de Informare şi Educare a Pacientului.

Combinarea medicamentelor poate produce tot felul de probleme – dintre care multe sunt adesea imprevizibile. Reacţiile obişnuite sunt: diminuarea capacităţilor intelectuale, ameţeli, pierderea memoriei şi probleme ale vezicii urinare. Dacă se combină un medicament pentru hipertensiune cu Valium, pot apărea probleme psihice grave. Medicamentele pentru artrită reacţionează adesea cu cafeaua şi alcoolul şi afectează stomacul. Diureticele combinate cu medicamentele pentru inimă pot mări efectul fiecărui medicament, iar asta poate fi periculos. Chiar aspirina luată împreună cu medicamente pentru diluarea sângelui poate produce hemoragie internă. Picăturile

pentru glaucom pot anula efectele medicamentelor pentradiabet şi astm.

În mod clar, este responsabilitatea medicului să întrebe pacientul ce medicamente ia de a. Totuşi, nu vă bizuiţi ca ei să întrebe sau să ştie ce e periculos de combinat, în orice caz, spuneţi medicului ce luaţi, inclusiv medicamentele fără reţetă. Ar fi de asemenea înţelept să aveţi o carte pe care o puteţi găsi sau comanda în majoritatea librăriilor, intitulată Physician Drug Reference. Cartea explică efectele secundare ale fiecărui medicament. Tot în librării găsiţi şi Ghidul Pastilelor, care se referă la medicamentele cele mai folosite şi costă doar vreo 6 dolari.

Dacă aveţi senzaţii noi şi/sau negative în timp ce urmaţi tratamentul, sunaţi-vă medicul imediat. Viaţa dumneavoastră poate depinde de asta. Şi luaţi doar dozele recomandate.

Un raport federal afirmă că anul trecut peste 80.000 de oameni au ajuns la secţiile de urgenţă ale spitalelor din cauza unor supradoze din medicamentele prescrise. De obicei medicamentele sunt tranchilizante, ca VALIUM, XANAX şi sedative. Mulţi medici prescriu un tranchilizant oricărui pacient care o cere. Un medic din New Mexico era răspunzător pentru 28% din TOATĂ CANTITATEA DE VALIUM prescrisă pacienţilor Medicare din tot statul.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 37

Nouă state au recunoscut problema şi au instituit un formular special de reţetă în trei exemplare. O copie este păstrată de medic, una merge la farmacie, iar a treia merge la agenţia sanitară a statului, în acest fel, statele pot depista medicii care au acordat reţete nejustificate, aşa cum a fost cel din New Mexico.

Ca rezultat al acestui program, în New York, California, Illinois şi Texas, reţetele pentru tranchilizante şi sedative periculoase au scăzut cu 35% până la 50%. Cei din New York au constatat că reducerea la o singură grupă de sedative a dus la o economie de 24 milioane de dolari

pentru programul lor Medicală în primul an, conform unui articol din New York Times.

De ce nu au toate celelalte state acest sistem de control al reţetelor? Din cauza opoziţiei puternice a susţinătorilor companiilor farmaceutice care îi plătesc gras pe politicieni. Companiile farmaceutice au motive să fie îngrijorate. Ar însemna să piardă până la 50% din vânzările lor de tranchilizante, sedative şi amfetamine care fac dependenţi milioane de oameni. Este vorba de pierderi în vânzări în valoare de mai multe MILIARDE de dolari.

80% dintre procedurile medicale nu au efect!

Guvernul federal are un departament numit Biroul de Evaluare a Tehnologiei. Aici sestudiază şi se analizează progresul tehnologic al diverselor industrii. În conformitate cu raportul lor pentru domeniul medical, aproape 80% din procedurile medicale convenţionale nu au efect şi nu au baze ştiinţifice. Cercetările arată că mulţi oameni se vindecă pur şi simplu, în ciuda a ceea ce le fac medicii.

Spre exemplu, trei studii separate au arătat că oamenii nu trăiesc mai mult după o operaţie de bypass. Chirurgilor cardiologi nu le place să ştiţi asta. Ei încasează 28 milioane de dolari PE ZI făcând operaţii de bypass, conform cu Wellness Letter. Americanii au de două ori mai multe operaţii de bypass pe cap de locuitor decât canadienii, şi de cinci ori mai multe decât francezii. Totuşi, în Statele Unite mor ca urmare a bolilor de inimă, cu 20% mai mulţi oameni decât în Canada.

Când cineva sugerează că ar trebui să punem capăt competiţiei în domeniul serviciilor de sănătate, companiile farmaceutice şi spitalele strigă că preţurile vor creşte dacă nu există

concurenţă. Ceea ce ştiu ei este că în absenţa concurenţei apare controlul preţurilor.

În trecut, statul Arizona a controlatnumărul spitalelor

care puteau efectua operaţii pe cord deschis, în timpul campaniei lui Reagan, jos cu regulamentele", autorităţilor din Arizona le-a venit ideea că dacă operaţiile pe cord deschis s-ar efectua în mai multe spitale, preţul va scădea. Şapte noi spitale din Phoenix s-au alăturat celor patru existente care făceau operaţii pe cord deschis. În decursul unui singur an, preţul a crescut cu 50% şi AU MURIT CU 35% MAI MULŢI OAMENI!

Un studiu făcut la Harvard asupra cardiacilor a dezvăluit că 84% dintre cei cărora medicul lor le-a spus că au nevoie de operaţie de bypass NU AVEAU NEVOIE DE EA!

The Wellness Letter a declarat că în fiecare an 17.500 de pacienţi mor în urma acestei proceduri. Asta arată clar lăcomia îngrozitoare a multor medici, şi lipsa lor completă de consideraţie pentru viaţa umană! Dacă studiul făcut de Harvard este corect, şi noi nune îndoim de asta, atunci 84%, sau 14.875 oameni care au fost operaţi anul trecut ar fi putut să fie încă în viaţă – şi nu morţi!

„Ştiinţa" angioplastiei, a endarterectomier pe carotidă şi a chimioterapiei pentru cancer sunt doar „speranţă şi o factură consistentă". Cancerologii recunosc că rata de succes a chimioterapiei este scăzută pentru multe tipuri de cancer, dar specialiştii în chirurgie cardiovasculară nu sunt atât de oneşti în privinţa noilor lor tehnici.

Cateterizarea cardiacă este o altă procedură răspândită prin care chirurgii cardiologi îşi rotunjesc veniturile. Preţul este între 4.000 şi 5.000 de dolari, dar cercetătorii spun că, din zecile de mii efectuate în fiecare an, puţine sunt necesare.

Mai multe teste de stres simple şi NECOSTISITOARE vor oferi aceeaşi informaţie despre pacient. Totuşi, cardiologilor le place cateterizarea şi spitalelor la fel. Partea lor din preţ înseamnă peste 70% profit!

Când o persoană e internată în spital, medicul său

are libertatea de a solicita câţi specialişti vrea. Adesea, asta depăşeşte nevoile pacientului. Un medic rezident într-un spital important spune

— Nerve Growth Factor-o proteină care favorizează creşterea, organizarea şi conservarea celulelor nervoase (n.tr.).

39

că nu e neobişnuit să vezi cinci specialişti pentru un caz atât de simplu încât nu ar fi nevoie de niciunul.

Rezidentul, doctorul Jones (nu e numele său real), spune: „Ceea ce fac ei este să răsplătească favoruri. Tu îmi umpli buzunarul, iar eu ţi-l umplu pe al tău! Iar companiile de asigurări sau Medicare trebuie să plătească pentru «consultaţialor”.

La acelaşi spital, un tânăr intern, proaspăt ieşit din facultatea de medicină, ne-a spus că administratorul i-a pus pe funcţionarii care se ocupă de facturi să verifice dosarele pacienţilor pentru a-i găsi pe aceia a căror asigurare cuprinde „reabilitarea fizică”. Motivul? Spitalul tocmai şi-a deschis o nouă secţie de reabilitare fizică. Cui îi pasă de nevoile pacientului? Ei se ocupă de treaba asta ca să facă bani!

O analiză a cheltuielilor Companiei de Autoturisme Ford dezvăluie că PENTRU FIECARE MAŞINĂ PRODUSĂ, compania cheltuieşte aproximativ 1.300 de dolari doar ca să plătească asigurările de sănătate. Nu-i de mirare că Japonia produce maşini mai bune la un preţ mai mic! Fiecare produs pe care îl cumpăraţi şi care este realizat în Statele Unite este afectat în acelaşi mod cum sunt şi maşinile Ford. Aşadar plătiţi ca să umpleţi vistieriile companiilor farmaceutice, ale spitalelor şi ale medicilor; nu numai prin preţurile mai ridicate ale produselor pe care le cumpăraţi, dar şi cu partea de impozit care e cheltuită pe Medicare/Medicală.

Sistemul nostru de sănătate este atât de complicat din cauză că medicii umflă facturile şi efectuează

proceduri inutile, aşa încât companiile de asigurări au nevoie de un număr DEIO ORI MAI MARE DE ANGAJAŢI DECÂT CEL NORMAL doar pentru a analiza cererile.

Spre exemplu, Blue Cross are nevoie, pentru autorizarea cererilor venite de la medici şi spitale, pentru 2, 6 milioane de deţinători de asigurări, de un număr de funcţionari la fel de mare ca şi pentru ÎNTREGUL PROGRAM CANADIAN DE ASIGURĂRI DE SĂNĂTATE care acoperă peste 26 milioane de oameni! Nu e de mirare că spitalele sunt la fel de rele ca şi medicii când e vorba de umflat cererile către companiile de asigurări. Majoritatea spitalelor sunt deţinute de către un grup de medici, sau aceştia au un procent substanţial din acţiuni.

Un spital obişnuit cu 300 de paturi din Statele Unite are 36, 4 angajaţi pentru facturare. Totuşi în Canada, un singur astfel de

funcţionar se descurcă cu întregul spital! De ce această diferenţă mare? Mai multe companii de asigurări ne-au spus că practic fiecare cerere de la spitale este plină de greşeli şi încărcată de cheltuieli pentru teste şi proceduri inutile. Din cauza acestor probleme, funcţionarii care se ocupă cu analizarea cererilor trebuie să petreacă foarte mult timp la telefon cu funcţionarii din spitale care întocmesc facturile, cerând explicaţii şi documentaţie.

O modalitate prin care puteţi fi de ajutor este să cereţi ca cineva să verifice fiecare articol de pe factura dumneavoastră şi să vă explice atunci când vă externaţi din spital. De asemenea, încercaţi să ţineţi cont de fiecare articol pe care vi-l aduc – chiar şi batistele igienice, pentru că veţi plăti (exorbitant) pentru ele. Din nefericire, atunci când sunteţi bolnav, în spital (adesea îndopat cu medicamente), nu sunteţi nici în dispoziţia, nici în starea necesară pentru a acorda atenţie acestor amănunte. Se pare că asta e evident pentru administratorii spitalului, şi

ei profită de situaţie!

Din nefericire, societatea noastră a conferit medicilor un prestigiu imens şi o încredere naivă pentru că presupunem că ei controlează viaţa şi moartea. Această credibilitate se pare că s-a extins şi asupra companiilor farmaceutice şi a spitalelor. Totuşi, aşa cum am arătat, astăzi mai presus de toate este câştigul, şi cei mai mulţi medici, companii farmaceutice şi spitale sunt pornite să obţină cât de mult pot.

Au scăpat cu totul de sub control. Cheltuielile pentru sănătate însumează un procentaj din produsul intern brut mai mare decât în oricare ţară din lume. Părţile responsabile sunt medicii, companiile farmaceutice şi spitalele. Familia Clinton intenţionează să ofere fiecărei persoane din această ţară o asigurare de sănătate, ceea ce este o cauză nobilă. Se pare că ei nu înţeleg că asta va îmbogăţi mai mult medicii, companiile farmaceutice şi spitalele, în timp ce contribuabilii plătesc factura. Credem că sunt mai multe modalităţi de a-i controla pe aceşti profitori perfizi şi probabil de a ne reduce costurile pentru sănătate cu 75%!

Medicina socială a controlat şi redus dramatic cheltuielile în Anglia şi Canada. Dar numărul de oameni angajaţi de guvernul nostru e deja mult prea mare. Socializarea medicinei ar adăuga un număr copleşitor de funcţionari guvernamentali, iar birocraţia are tendinţa de a creşte cu rapiditate.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 41

Cu aproape un secol în urmă, conducătorii acestei ţări au început să-şi dea seama că trebuie să controleze companiile utilitare (apă, electricitate), pentru că deţineau monopoluri şi puteau cere ce preţ voiau. Nu-ţi poţi obţine electricitatea de la o altă companie, pentru că nu există! De aceea, au creat legi care împiedică aceste companii să crească preţurile utilităţilor fără să dovedească mai întâi guvernului că le-au crescut costurile. De asemenea,

guvernul a stabilit cât profit pot să obţină, un profit foarte scăzut în comparaţie cu companiile farmaceutice.

Astăzi, compania care îţi trimite gaze naturale acasă prin conducte este o utilitate (companiile petroliere nu sunt). Telefonul local (nu cel de lungă distanţă), unele companii de transport locale şi compania de televiziune prin cablu cad toate sub incidenţa legilor utilitare.

Medicii şi companiile farmaceutice deţin un monopol! Nu-şi fac reclamă la preţuri! Vreţi să luaţi telefonul şi să sunaţi pe la medicii din oraş ca să vedeţi care din ei are cel mai bun preţ? în cazul companiilor farmaceutice, nu aveţi de ales cu ceea ce plătiţi pentru reţetă, pentru că medicul îţi ordonă ce să iei. Dacă asta nu e o situaţie de monopol, atunci Webster ar face bine să-şi schimbe definiţia din dicţionar!

Şi-au abuzat de monopolul lor la maxim. Deja plătim mai mult decât ne putem permite. Vai de bietele persoane care trăiesc din câteva sute de dolari primite lunar de la Asigurările Sociale. Dacă au în medie patru reţete, şi trebuie să plătească 20% din costul medicamentelor sub programul Medicare, probabil că trăiesc fără alte lucruri necesare, cum ar fi o alimentaţie decentă!

Iată nişte răspunsuri la problemă foarte uşor de pus în practică:

1. Treceţi toate companiile farmaceutice sub aceleaşi legi ca şi utilităţile, controlându-le preţurile şi profiturile.

2. Declaraţi ilegală publicitatea medicamentelor cu reţetă către public sau distribuirea de false anunţuri „în serviciul publicului” şi de declaraţii de presă, impunând pedepse penale pentru nerespectarea acestor prevederi.

3. Restrângeţi publicitatea companiilor farmaceutice către medici şi spitale la un pachet de rezultate la teste pentru fiecare

medicament o dată pe an. În cazul medicamentelor

generice, restrângeţi publicitatea la simplul anunţ al disponibilităţii respectivului medicament substitut.

4. Faceţi-i să elimine intermediarii aşa-numiţi „agenţi detailişti”.

5. Declaraţi ilegală oferirea oricărui stimulent către medici pentru prescrierea de medicamente, cu pedepse penale.

6. Cereţi să fie testat fiecare medicament faţă de oricare altul care poate fi luat în acelaşi timp.

7. Introduceţi obligativitatea ca efectele secundare potenţiale şi pericolul combinării cu oricare alt medicament să fie scrise în engleză şi spaniolă de clasa a opta, tipărite cu caractere uşor lizibile şi distribuite cu fiecare reţetă şi doză suplimentară.

8. Plătiţi sume compensatorii oricărui centru de cercetare finanţat de guvern care creează un medicament nou pe care îl produce şi vinde o companie farmaceutică.

Singurul argument realist posibil din partea companiilor farmaceutice este acela că lipsa de publicitate şi de agenţi de vânzări va elimina concurenţa. Ei bine, răspunsul la asta e că, în mod sigur, aşa va fi. Dar dacă o companie farmaceutică brevetează medicament nou, dispune oricum 17 ani lipsiţi de concurenţă. Şi pe lângă asta, discutăm despre sănătate, viaţă şi moarte. „Concurenţa” nu se prea potriveşte cu aceste subiecte sacre.

Toate statele au comisii specializate care audiază şi controlează preţurile şi profiturile serviciilor utilitare. Aşa că va fi uşor să fie puşi şi medicii sub controlul lor. Schimbările pe care noi le considerăm necesare pentru a controla medicii sunt următoarele:

1. În conformitate cu legile utilitarelor, controlaţi profitul net al unui medic în funcţie de numărul de pacienţi trataţiei de instruirea necesară pentru a-şi realiza specializarea.

2. Stabiliţi un preţ naţional standard pentru toate

procedurile medicale, modificându-le relativ la diferenţele regionale de costuri. Permiteţi ca acestea să crească doar cu procentul anual al inflaţiei.

3. Asiguraţi posibilitatea rezonabilă ca medicii să obţină un venit aflat la nivelul superior. Totuşi, medicii întreprinzători care angajează alţi medici sau au mai mult decât un cabinet trebuie să fie recompensaţi pentru efortul lor suplimentar şi pentru investiţie.

4. Faceţi formularul de reţete în trei copii obligatoriu în fiecare stat, cu analize lunare ale obiceiurilor de prescriere ale fiecărui medic.

Orice medic care prescrie nejustificat medicamente periculoase va fi dat în judecată iar licenţa îi va fi suspendată.

5. Impuneţi tuturor medicilor care, ca parte a meseriei lor, prescriu medicamente, teste sau spitalizare, să-şi vândă acţiunile la orice companie farmaceutică, spital, laborator sau orice alt mijloc de profit în afara cabinetului lor normal. Declaraţi ilegală deţinerea de astfel de acţiuni.

6. Treceţi toate laboratoarele medicale, spitalele, clinicile şi centrele de testare care au de-a face cu medicii sub incidenţa legilor utilitarelor.

7. Cereţi tuturor medicilor care au de-a face cu pacienţii să facă un curs universitar de nutriţionism înainte să le fie înnoită licenţa. Conform unui studiu recent făcut de American Journal of Nutrition, medicii americani nu sunt doar ignoranţi în probleme de nutriţionism, dar aroganţa lor împiedică educarea pacienţilor în acest domeniu. Majoritatea medicilor, întrebaţi despre vitamine sau alte principii nutritive, vor spune: „E suficient să te hrăneşti bine. N-ai nevoie de vitamine sau săruri minerale”.

Se pare că medicii nu înţeleg că majoritatea legumelor, fructelor şi seminţelor de astăzi sunt cultivate

în soluri lipsite de substanţe nutritive, cu îngrăşăminte chimice. Acestea nu înlocuiesc numeroasele săruri minerale de care organismul uman are nevoie. Nici nu înţeleg că prepararea hranei elimină vitaminele.

8. Cereţi medicilor să urmeze un curs universitar de medicină preventivă, şi cereţi-le să discute măsurile preventive cu fiecare pacient. Cereţi eventual agenţiilor federale de sănătate să tipărească pliante pentru majoritatea problemelor de sănătate.

Dacă punem umăr la umăr şi îi strângem un pic-cu uşa pe congresmeni, poate că putem rezolva această situaţie, în curând, vom trimite câte un exemplar din această carte fiecărui deputat şi fiecărui senator. Totuşi, cel mai mare impact îl vor avea scrisorile şi telefoanele dumneavoastră

Una dintre cele mai mari companii de asigurări ale ţării a făcut un pas uriaş înainte în promovarea medicinei preventive. Mutual of Omaha a anunţat că va desfăşura un program pilot cu oameni suferind de boli coronariene care ar putea fi supuşi la bypass sau alte operaţii pe inimă. Compania va plăti câte 3.500 de dolari de pacient pentru un program dezvoltat de doctorul Dean Cornish, directorul Companiei de Cercetare în Medicina Preventivă din

Sausalito, California. Programul va fi realizat în şase locuri din ţară şi va dura doi ani.

Câteva sute de persoane suferind boli de inimă vor susţine o dietă vegetariană săracă în grăsimi şi colesterol, vor face exerciţii fizice moderate, vor fi învăţaţi tehnici de meditaţie pentru a elibera stresul şi vor participa la şedinţe de grup. Terry Calek, vicepreşedintele pentru relaţii cu publicul de la Mutual of Omaha, a spus: „Programul lui Cornish a dovedit că există o alternativă viabilă la operaţia costisitoare de bypass şi la tratamentul medicamentos”.

Blue Shield şi Blue Cross iau în considerare şi ele planuri similare. Mai multe organizaţii pentru menţinerea sănătăţii au deschis calea dând sfaturi pacienţilor asupra mai multor maladii recidivante în decursul anului trecut.

În conformitate cu statisticile, bolile de inimă şi cele vasculare omoară mai mulţi americani decât TOATE CELELALTE BOLI LA UN LOC. Doctorul Cornish spune: „Cred că 95% dintre aceste probleme pot fi prevenite sau chiar rezolvate”.

Mii de cercetători şi medici din lumea întreagă cred că tehnicile lui Cornish se aplică la majoritatea bolilor care nu sunt de origine genetică. O parte din ceea ce veţi afla în capitolele următoare se va referi la teste reuşite realizate sub standarde ştiinţifice rigide, care dovedesc că puteţi preveni multe boli. Veţi afla de asemenea despre alte medicamente pentru care nu aveţi nevoie de reţetă. Ar trebui să căutaţi un medic care înţelege ştiinţa nutriţionismului şi a medicinei preventive. Consultaţi-l înainte să încercaţi oricare sugestie din carte.

CAPITOLUL 5

Medicamentele „inteligente”, pastilele pentru memorie şi antidepresivele naturale au într-adevăr efect închipuiţi-vă frustrarea, teama şi confuzia provocate de înţelegerea faptului că memoria bună, activă cu care v-aţi mândrit odată se pierde încetul cu încetul. Primul dumneavoastră gând poate fi acela că primele stadii ale bolii lui Alzheimer se instalează. Cu această posibilitate atârnând greu în mintea dumneavoastră, ar fi greu să împiedicaţi ceaţa depresiei să vă învăluie încet.

Poate constataţi în ultimul timp că nu mai sunteţi în stare să vă amintiţi numerele de telefon a zeci de prieteni şi rude, sau că lista dumneavoastră mentală cu ceea ce trebuie să faceţi, zilele de naştere pe care trebuie să vi le amintiţi şi întâlnirile la care trebuie să luaţi parte trebuie acum să fie scrisă în mod constant în agenda

dumneavoastră zilnică sau pe calendar, altfel riscând să le uitaţi. Nu consideraţi că situaţia e suficient de gravă pentru a crea îngrijorare legată de o boală degenerativă, dar ştiţi că memoria dumneavoastră de obicei bună s-a tocit lent, şi asta vă deranjează.

Una dintre aceste situaţii se poate să vi se fi întâmplat deja. Fiecare dintre noi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, descoperim că mintea ageră pe care o consideram firească, poate, încet sau rapid, să pălească. Uneori acesta e un rezultat al unei maladii temute, cum e boala lui Alzheimer; alteori e vorba pur şi simplu de procesul de îmbătrânire care ne toceşte încet acuitatea mintală. Dacă vă aflaţi într-o asemenea situaţie, teama şi groaza apar repede în urma

primelor semne de schimbare, cel mai probabil pentru că suntem înclinaţi să credem că pierderea memoriei, datorată unei boli, îmbătrânirii sau unei cauze necunoscute este un proces ireversibil. Într-adevăr, depresia care poate urma înţelegerii unui asemenea fapt e uşor de înţeles.

Sunt disponibile medicamente, suplimente nutriţionale, vitamine, descoperiri contra îmbătrânirii şi antidepresive. În unele cazuri, substanţele pot fi obţinute fără reţetă. Multe altele sunt leacuri naturale şi vitamine care există de când există omenire. Sunt de asemenea medicamente folosite în mod curent în alte ţări, dar reţinute în Statele Unite de birocraţia FDA sau de lăcomia medicilor – / a companiilor farmaceutice care caută profituri mai mari.

În continuare veţi găsi informaţii despre aceste medicamente, substanţe naturale, leacuri fără reţetă şi vitamine care vă stau la dispoziţie, la fel ca şi informaţii privitoare la testele ştiinţifice efectuate asupra-acestor substanţe şi cum puteţi afla mai multe despre ele.

Într-un studiu clinic recent publicat, doctorul Paul Luth de la Spitalul Municipal Offenbach/Main, Germania, continuă examinarea medicamentului Procainã (care a fost creat în 1905) şi legăturile lui cu metabolismul cerebral.

Folosit de aproape cincizeci de ani ca anestezic local din cauza proprietăţilor sale non-toxice şi a compatibilităţii la nivel de ţesuturi, Procainã a fost cercetată prima oară ca medicament interes mai general de către doctorul R. Leriche în anii ’30. Când şi-a început studiul asupra Procainei, el şi-a dat repede seama că ar putea să aibă un efect pozitiv mult dincolo de uzul său iniţial în chirurgie. Doctorul Leriche a declarat că injecţia cu Procainã poate fi foarte benefică pentru oamenii în vârstă, încredinţat fiind că bătrâneţea şi bolile care o însoţesc sunt cauzate de un sistem nervos care a fost deja afectat de factorii nocivi din mediul înconjurător, doctorul Leriche a văzut în Procainã ceva care putea să repare stricăciunile.

Doctorul Luth a continuat studiile doctorului Leriche- cu privire la folosirea Procainei în beneficiul oamenilor în vârstă, în studiul său, Luth a administrat Procainã injectabilă unui grup experimental mare compus din pacienţi de la geriatrie. Aceşti pacienţi aveau cele mai obişnuite boli pentru vârstnici, inclusiv întărirea arterelor (arterioscleroză), artrită, boli de inimă şi boli metabolice. După

administrarea de Procainã pentru o perioadă îndelungată de timp, doctorul Luth a fost capabil să identifice schimbări serioase în înfăţişarea şi comportamentul pacienţilor testaţi.

Una dintre primele schimbări observabile s-a petrecut foarte repede după începerea terapiei cu Procainã şi implica aspectul pielii pacienţilor testaţi. Foarte curând, pielea pacienţilor părea să fie mai puţin ofilită, iar ridurile şi cutele specifice bătrâneţii s-au netezit, în plus, pielea părea mai întinsă, conferind pacienţilor o

înfăţişare mai tinerească, mai sănătoasă.

În timp ce doctorul Luth continua tratamentul cu Procainã pentru grupul său, a descoperit că mai multe schimbări au loc. De exemplu, regularizarea aritmiei cardiace şi a hipertensiunii.

În al patrulea stadiu al terapiei cu Procainã, pacienţii au început să observe că somnul lor e mai liniştit, mai profund şi mai bun. Mulţi dintre aceşti pacienţi se plânseseră de insomnie înainte de începerea acestui experiment. Cu cât dormeau mai bine, cu atât se simţeau mai bine, mai sănătoşi.

Doctorul Luth a descoperit în etapa a cincea a tratamentului cu Procainã că pacienţii experimentului său arată un interes înnoit faţă de mediul înconjurător, o îmbunătăţire semnificativă a memoriei, şi că problemele de auz şi durerile de cap care îi chinuiseră în mod curent erau eliminate.

Mulţi dintre pacienţi, cărora le fusese pus iniţial diagnosticul de întărire a arterelor (în special la creier) şi boala lui Parkinson (o boală nervoasă cronică, progresivă, marcată de tremurături şi slăbiciune a musculaturii), prezentau o regresie a simptomelor şi a afecţiunilor legate de boală.

În ultima etapă a tratamentului, doctorul Luth a descoperit că Procainã are un efect major în bolile degenerative despre care se plânseseră pacienţii săi la început. Problemele legate de întărirea arterelor, artrită şi circulaţie în general s-au atenuat la pacienţii care iniţial avuseseră mari necazuri în această privinţă.

Doctorul Luth şi-a încheiat experimentul explicând motivul pentru care tratamentul cu Procainã este atât de eficient pentru pacienţii testului său şi în experimentele efectuate de către alţi cercetători. Injecţia cu Procainã stimulează producţia de dimetilaminoetanol, o sare care, atunci când este prezentă în organism, produce revenirea memoriei, îmbunătăţeşte caracteristicile

somnului, produce o gândire mai clară şi o senzaţie generală de bine şi sănătate. În plus, dimetilaminoetanolul reduce sau elimină simptomele cerebrale cele mai obişnuite la oamenii vârstnici, inclusiv ameţeli, dureri de cap şi pierderea sau modificarea capacităţilor auditive.

Doctorul Luth conchide că producerea de dimetilaminoetanol prin terapia cu Procainã demonstrează efecte extinse şi la pacienţii non-geriatrici. Aceşti pacienţi mai tineri demonstrează o capacitate de memorare crescută, scăderea oricărui tip de oboseală constantă, şi scăderea sau dispariţia completă a depresiilor uşoare.

Pentru a crea Procainã, chimiştii amestecă PABA (acid para-aminobenzoic) şi DMAE (dimetilaminoetanol). Cu câţiva ani în urmă, cercetător doctor Hans Kugler se întreba dacă ingerarea de PAB ŞI DMAE (care sunt substanţe nutritive obişnuite) ar produce aceleaşi rezultate ca şi Procainã. Într-un experiment dublu-orb la Universitatea Roosevelt din Chicago, doctorul Kugler a dovedit că presupunerea sa e corectă. Un producător american de aditivi nutriţionali, Vita Industries, a obţinut drepturile asupra descoperirii lui. Au adăugat la combinaţie L – glutamină, şi acum o comercializează ca Gerő Vita GH3, care nu necesită reţetă. Veţi afla mai multe despre efectele benefice ale GH3 în capitolul despre îmbătrânire.

Un alt medicament inteligent – Deprenyl!

Doctorul Joseph Knoll, şeful catedrei de farmacologie de la Universitatea Medicală Semmelwels, crede că a descoperit în Deprenyl o substanţă care remediază efectele devastatoare ale unor maladii atât de distrugătoare ca Alzheimer, Parkinson, şi schimbările zilnice ale capacităţii de memorare şi atenţie care însoţesc îmbătrânirea. El este atât de sigur de capacitatea acestui medicament „inteligent” de a opri procesul de îmbătrânire încât ia în fiecare zi doze din el.

O perioadă de timp, doar doctorul Knoll a făcut reclamă acestui medicament minune; dar acum i se alătură vocile altor oameni de ştiinţă şi medici.

Experimentele doctorului Knoll pe şobolani masculi cărora li s-a administrat Deprenyl au dezvăluit rezultate remarcabile.

49

Rozătoarele cărora li s-a administrat medicamentul au dovedit o capacitate mărită de învăţare şi un interes reînnoit faţă de sex la bătrâneţe; durata de viaţă a crescut cu 210% faţă de un grup de control căruia i s-a administrat un placebo. Dacă aceleaşi statistici ar fi aplicate la oameni, subiecţii trataţi cu Deprenyl ar trăi până la 150 de ani!

Doctorul Samuel Gershon, vicepreşedinte pentru cercetare la Facultatea de ştiinţe Medicale a Universităţii din Pittsburgh, este unul dintre cercetătorii care cred că testele pe şobolani sunt un motiv pentru o examinare mai atentă a medicamentului Deprenyl şi a posibilelor sale efecte benefice pentru subiecţii umani.

Descoperiri similare cu cea a doctorului Knoll au fost făcute de cercetători de la Universitatea din Toronto. Aceste descoperiri au sporit credibilitatea declaraţiilor făcute de doctorul Knoll.

La şase luni după ce rezultatele de la Toronto au fost publicate, guvernul american a aprobat folosirea Deprenylului pentru tratarea bolii lui Parkinson. Un experiment pe subiecţi umani făcut la scurt timp după aceea a arătat că Deprenylul poate cu adevărat să determine regresia bolii lui Parkinson.

Doctorul William Langston de la Fundaţia Californiană pentru Parkinson din San José căutase mult timp un medicament ca Deprenylul. El a declarat în Science Magazine că la pacienţii aflaţi în stadii incipiente ale bolii cărora Îi s-a administrat Deprenyl era nevoie de un timp de două ori mai îndelungat pentru apariţia unor simptome mai severe, care necesită medicamente mai

puternice.

Un experiment guvernamental de amploare similar cu cel al doctorului Langston a avut rezultate identice. Asemenea experimente întăresc ideea că folosirea Deprenylului în stadiul incipient al bolii Parkinson poate încetini evoluţia celor mai grave simptome pentru o perioadă îndelungată de timp.

Doctorul Knoll şi colegii lui cercetători au descoperit repede motivul pentru care Deprenylul are efecte atât de puternice faţă de o boală nervoasă degenerativă ca Parkinson. Ei au descoperit că medicamentul blochează o enzimă numită monoamin-oxidază (MAO). Descoperirea a fost importantă, deoarece MAO acţionează în creier ca agent de stopare a producerii excesive de dopamină, o substanţă chimică ce transmite impulsurile nervoase care afectează masiv coordonarea musculară complexă, sistemul

Imunitar, energia fizică, capacitatea de gândire şi memoria de scurtă durată. Nivelul de dopamină scade la persoanele obişnuite cu aproximativ 13% la fiecare zece ani după vârsta de 45 ani. Blocând MAO, Deprenylul permite producerea unei cantităţi mai mari de dopamină, iar impulsurile nervoase pot circula mai liber prin creier.

Din moment ce boala Parkinson distruge celulele cerebrale care produc dopamină, a fost o decizie logică de a folosi Deprenyl pentru a produce mai multă dopamină, pentru a echilibra pierderea.

Următorul pas logic este întrebuinţarea Deprenylului în alte boli şi maladii care derivă dintr-un flux încetinit de impulsuri nervoase prin creier. Doctorul Knoll crede că Deprenylul este o alegere firească pentru tratarea în siguranţă a depresiilor, şi poate fi aplicat la fel de uşor la boala lui Alzheimer şi la ravagiile senilităţii premature.

Doctorul Ira Shoulson, un medic neurolog de la Universitatea Rochester, sugerează că ar fi necesare şi alte

experimente clinice. Dacă acestea vor produce aceleaşi rezultate profund pozitive, următorul pas va fi începerea folosirii Deprenylului în tratarea altor maladii nervoase degenerative.

Conform spuselor doctorului Stanley Fahn, neurolog la Centrul Medical Prezbiterian Columbia din New York, testele efectuate pe bolnavi de Parkinson folosind un medicament mai puternic dar asemănător, produs de Hoffinan-LaRoches, Inc., ar putea înlesni aprobarea Deprenylului de către FDA, precum şi folosirea sa împotriva altor boli nervoase degenerative, conform viziunii doctorului Knoll. Dacă acest medicament, Hydergine-ul, funcţionează ca şi Deprenylul, şi încetineşte evoluţia bolii lui Parkinson la pacienţii săi testaţi, doctorul Fahn crede că se va naşte o nouă clasă de medicamente.

Printre primele medicamente testate pentru combaterea bolii lui Alzheimer, Hydergine-ul a fost totodată unul dintre primele care a primit aprobarea FDA ca tratament împotriva deteriorării funcţiilor mintale.

În ciuda efectelor sale evidente în sporirea inteligenţei, capacităţii de învăţare şi memoriei de scurtă şi lungă durată, Hydergine-ul este adesea respins ca tratament pentru boala lui Alzheimer, a senilităţii premature şi a pierderilor de memorie. Mulţi medici americani nu îl folosesc în tratarea bolnavilor. S-ar putea ca motivaţia acestei neglijări să fie faptul că nimeni nu a reuşit să dovedească cum funcţionează Hydergine-ul.

51

În ciuda acestei informaţii care lipseşte, după părerea doctorului Julian Whittaker, autorul cărţilor Medical Memory. Booster şi Brain Enhancers, Hydergine-ul este eficient. El afirmă că nu este toxic, nu provoacă efecte secundare importante (cu excepţia unor reacţii alergice la câţiva dintre cei trataţi) şi nu este scump. Hydergine poate fi obţinut pe bază de reţetă, şi pentru a-l obţine nu trebuie decât să găsiţi un medic dispus să vi-l

prescrie.

Doctorul Shlomo Yehuda, un cercetător israelian care şi-a făcut studiile la Institutul de Tehnologie din Massachusetts, a creat medicamentul Alzene ca tratament pentru boala lui Alzheimer. În Alzene, doctorul Yehuda a descoperit un medicament mult mai puţin complex decât tratamentele obişnuite pentru Alzheimer, care îşi au baza în producerea de acetilcolină.

Acetilcolina este o substanţă chimică complexă care este răspunzătoare pentru transmiterea impulsurilor nervoase în creier. Din moment ce suferinzii de boala lui Alzheimer au un nivel foarte scăzut de acetilcolină, activitatea impulsurilor lor nervoase este de asemenea foarte scăzută. Furnizând colină (din care este creată acetilcolină), majoritatea medicamentelor ajută creierul să producă mai multă acetilcolină, intensificând astfel activitatea impulsurilor nervoase.

Problema constă în cantitatea de colină necesară pentru a sintetiza suficientă acetilcolină ca să îndeplinească această sarcină. Bolnavii trebuie să ia sute de pastile pe zi, sau, şi mai rău, să aibă mici pompe implantate în abdomen pentru a trimite continuu o cantitate de colină direct către creier, printr-un cateter.

Alzene funcţionează într-un mod mult mai simplu decât celelalte medicamente, cu aceeaşi eficienţă. Medicamentul este o combinaţie de doi acizi graşi polinesaturaţi amestecaţi cu vitamina E. Acizii graşi, combinaţi adecvat, pot modifica membrana celulelor nervoase cerebrale şi înlesnesc fluxul de impulsuri nervoase, în Alzene, doctorul Yehuda a descoperit combinaţia corectă a acestor acizi graşi.

Doctorul Yehuda a testat Alzene pe 140 de pacienţi suferind de boala lui Alzheimer. Din acest grup, aproape 70 au dovedit o memorie mai bună şi capacitate de gândire mai limpede după tratamentul cu Alzene.

Rezultatele pozitive au intrat în atenţia doctorului

Morton Shulman, care a înfiinţat în 1987 Deprenyl Research în oraşul

— CHASE REVEL

canadian Toronto. Doctorul Shulman şi-a creat baza de cercetare pentru a studia chiar medicamentul al cărui nume îl poartă. Motivaţia sa era, cel puţin parţial, foarte personală. Doctorul Shulman suferă de boala lui Parkinson, care i-a afectat viaţa până în anul 1987. Nu putea să meargă, să vorbească sau să conducă maşina din cauza tremurăturilor violente, incontrolabile care îi străbăteau trupul în mod constant.

Auzind că Deprenyl se foloseşte în toată Europa pentru tratarea cu succes abolii lui Parkinson, doctorul Shulman a obţinut şi a luat el însuşi acel medicament. Ziua următoare, tremurăturile sale s-au potolit într-atât încât a putut să meargă din nou. A obţinut repede drepturile de a comercializa Deprenyl în Canada, şi a folosit o modalitate de a evita FDA pentru a-l face disponibil şi pentru bolnavii din S.U.A.

Doctorul Shulman foloseşte aceeaşi metodă pentru a face Alzene imediat disponibil pentru canadieni şi ca să pregătească drumul pentru folosirea lui în Statele Unite. În timp ce Deprenyl Research desfăşoară teste asupra medicamentului într-un experiment dublu-orb, doctorul Shulman se foloseşte de legislaţia canadiană în vigoare (care permite pacienţilor suferinzi de o anumită boală să folosească un medicament experimental în timp ce este încă studiat), pentru a face ca Alzene să ajungă în mâinile bolnavilor de Alzheimer.

Din 1988, FDA a aprobat importul de medicamente străine care nu fuseseră încă aprobate în S.U.A. pentru uzul persoanelor particulare. Pentru a satisface exigenţele FDA, doctorul Shulman nu trebuie decât să demonstreze că Alzene este eficient. La Deprenyl Research este în plină desfăşurare un experiment dublu-orb cu pacienţi voluntari, încă nu se ştie când vor fi făcute publice rezultatele, dar

dacă vor fi la fel de bune ca şi cele ale doctorului Yehuda, Alzene poate să se alăture aşa-numitelor „medicamente inteligente”.

Compensează 12 ani de declin mintal

Un acid esenţial produs în creier, numit fosfatidilserină (PS) înlesneşte distribuirea substanţelor nutritive în celulele cerebrale; activează producţia de transmiţătoare nervoase, blochează declinul proteinei NGF*, controlează producţia de cortizol şi este un important agent antioxidant al creierului.

Producţia de PS scade pe măsură ce îmbătrânim, în timp ce numărul radicalilor liberi creşte şi producţia de cortizol devine mai mare. Cortizolul în exces împiedică sau încetineşte primirea sursei principale de energie a creierului – glucoza.

Doctorul Thomas Crook a desfăşurat un experiment dublu-orb, cu efectul placebo controlat, folosind PS pe cale orală. Cei 149 participanţi aveau peste 50 ani şi acuzau pierderi de memorie normale, datorate vârstei. Au luat 100 mg de PS de trei ori pe zi, timp de 12 săptămâni.

Cei care au luat PS au demonstrat o creştere medie de 15% a capacităţilor memoriei şi a învăţării de sarcini. Studiul doctorului Crook care a fost publicat în revista Neurology sugerează că PS compensează 12 ani de declin mintal.

DHEA se arată promiţător în bătălia împotriva bolii lui Alzheimer şi a altor afecţiuni ale memoriei în studiile publicate în 1990, a apărut un alt participant la lupta pentru tratarea bolii lui Alzheimer şi a altor deficienţe ale memoriei. Doctorul Eugene Roberts, de la Departamentul de Neurobiochimie al Institutului de cercetare Beckman din Duarte (California), a declarat în lucrarea sa, „Nivelurile serului de steroizi la bolnavii de Alzheimer”, că DHEA a demonstrat efecte miraculoase în îmbunătăţirea memoriei la şoarecii tineri şi bătrâni.

În lucrarea „Efecte cognitive ale terapiei cu DHEA”, doctorul Kenneth A. Bonnet, cercetător la Secţia de Psihiatrie a Facultăţii de medicină din cadrul Universităţii New York, a prezentat descoperiri similare. El a injectat cu DHEA şoareci de laborator tineri şi a descoperit că aceştia arată un nivel mult mai ridicat de memorare şi reamintire. Injectând şoareci de vârstă mijlocie şi vârstnici cu DHEA, doctorul Bonnet a descoperit că, în acest caz, capacitatea de memorare şi amintire, care fusese mult mai scăzută decât cea a şoarecilor tineri, a crescut la acelaşi. nivel cu cei tineri.

În lucrarea menţionată mai sus, doctorul Bonnet a făcut rapoarte asupra studiilor extinse, descriind amănunţit testele făcute cu o femeie în vârstă de 47 de ani, care avusese toată viaţa multiple

probleme de învăţare, nivel scăzut de memorare, incapacitatea de a asimila chiar şi cea mai simplă informaţie şi dureri de cap repetate. Printre diagnosticele care i-au fost puse înaintea studiului doctorului Bonnet au fost sindrom al articulaţiei temporomandibulare şi depresie maniacală. Medicamentele folosite pentru tratamentul acestei paciente înainte de studiul doctorului Bonnet au fost eficace pentru o perioadă scurtă de timp, dar până la urmă simptomele ei reapăreau.

La începutul testării, pacientei i s-a dat un test de inteligenţă standard compus din cinci părţi, şi i-au fost evaluaţi parametrii somnului. Capacitatea pacientei de reactualizare a datelor memorate au fost declarate ca fiind sub limita normală, iar EEG a demonstrat un somn superficial.

Pacientei i s-au administrat doze mici de DHEA timp de o săptămână, apoi a fost testată din nou. Rezultatele au arătat o îmbunătăţire a capacităţii de amintire şi pacienta a declarat că se simte mai odihnită şi doarme mai profund.

Femeia a declarat şi o creştere a capacităţii de a gândi clar şi de a-şi aminti.

După o lună, femeii i s-a administrat o doză mai mare de DHEA. Testele făcute după această doză mărită au arătat o capacitate şi mai mare de amintire, memoria de lungă durată îmbunătăţindu-se şi ea.

Până la sfârşitul perioadei de testare, pacienta prezenta o îmbunătăţire marcantă a capacităţilor sale. Era capabilă să înţeleagă mai clar materialele care i se prezentau, putea să prelucreze acest material şi să facă raţionamente pe baza lui.

Doctorul Bonnet aminteşte că femeia care a fost subiectul testului a continuat să ia doze orale de DHEA, şi că nu s-a format o imunitate faţă de medicament, aşa cum s-a întâmplat cu celelalte medicamente pe care le-a luat înainte, în plus, pentru prima oară în viaţă, pacienta a fost capabilă să pornească şi să continue o mică afacere.

Într-un experiment realizat de doctoral C.R. Merill de la Laboratorul de Genetică Biochimică din cadrul Institutului Naţional de Sănătate Mintală din Bethesda (Maryland), 10 bolnavi de Alzheimer au fost supuşi unui test privitor la nivelul de DHEA din plasma sangvină. Acest nivel a fost comparat cu cel al altor zece subiecţi din grupul de control, având aceeaşi vârstă, care nu aveau boala lui Alzheimer. Rezultatele au arătat că nivelul de DHEA al

celor bolnavi de Alzheimer este cu 48% mai scăzut decât cel al celor din grupul de control.

Aceste descoperiri sunt importante pentru că ele dezvăluie faptul că persoanele suferind de boala lui Alzheimer au cu mult mai puţin DHEA decât cei care nu au această boală. Studiul doctorului Bonnet a arătat de asemenea un nivel foarte scăzut de DHEA la pacienta sa când a început testul. Este întru totul posibil ca pacienţii care suferă de boala lui Alzheimer să poată obţine

ameliorări în urma tratamentului cu DHEA, aşa cum s-a întâmplat cu pacienta testată, în prezent se efectuează experimente asupra acestei posibilităţi.

Cercetătorii italieni, conduşi de doctorul Alberto Spagnoli de la Institutul Mario Negri din Milano au început un studiu dublu-orb cu durata de un an asupra unui compus natural numit acetil-L-camitină, despre care s-a declarat că încetineşte degradarea mintală obişnuită la cei bolnavi de Alzheimer. Din cei 130 de bolnavi implicaţi în studiu, cei 63 cărora li s-a administrat acetil-L-carnitină au dovedit îmbunătăţirea concentrării atenţiei, a memoriei de lungă durată şi capacităţi verbale sporite, fără efecte secundare. Ceilalţi 67 pacienţi, care au primit o substanţă placebo, nu au arătat nicio îmbunătăţire.

Acetil-L-camitina are rolul de stimulator al celulelor nervoase, mărind capacitatea lor de a produce acetilcolină, proteine şi membrane celulare noi.

Testele făcute pe animale au demonstrat valabilitatea afirmaţiilor doctorului Spagnoli, dovedind că acetil-L-carnitina a stimulat celulele nervoase să producă proteine, membrane celulare noi şi acetilcolină.

Doctorul Susan Sauer de la Sigma-Tau Pharmaceuticals, Inc. din Gaithesburg, Maryland, a format un grup de 400 de bolnavi de Alzheimer pentru un experiment similar pe durata unui an, realizat de 27 de cercetători ai bolii lui Alzheimer din toată ţara. După încheierea studiului, Sigma-Tau intenţionează să ceară aprobarea FDA pentru a vinde medicamentul în Statele Unite.

Aminoacidul EDTA (acid acetic tetradiaminetilenic) este de asemenea testat în prezent pe bolnavii de Alzheimer din Statele Unite. De când a început studiul, EDTA a demonstrat rezultate pozitive în îmbunătăţirea înţelegerii şi a memoriei la grupurile testate.

PAC – un antioxidant care protejează celulele nervoase

O altă substanţă promiţătoare este proantocianidina (PAC). Este un antioxidant alimentar care traversează bariera sangvino-cerbrală pentru a proteja creierul împotriva radicalilor liberi.

Cercetătorii consideră că PAC poate ajuta şi la consolidarea capilarelor, reglând astfel tensiunea arterială. Şobolanii crescuţi în aşa fel încât să aibă o predispoziţie la hipertensiune şi atacuri cerebrale au trăit considerabil mai mult administrându-li-se PAC. în plus, alte animale de laborator cărora li s-au administrat substanţe chimice pentru a le afecta vasele de sânge nu au fost deloc afectaţi dacă li s-a administrat mai întâi PAC.

Doctorul Peter Rohdewald de la Institutul de Farmacologie al Universităţii din Munster, afirmă că PAC nu este toxic şi că a fost folosit de către popoarele indiene timp de secole, fără a fi găsit toxic.

Într-un articol intitulat „Paisprezece medici confirmă că L-glutamina îmbunătăţeşte coeficientul de inteligenţă", doctorul Richard Passwater a explicat că de fapt creierul are nevoie de două tipuri de „combustibil". Până nu demult, medicii cunoşteau doar glucoza, dar studiile recente au demonstrat că mai există un compus care hrăneşte creierul. Acesta este L-glutamina.

L-glutamina influenţează activitatea celulelor nervoase. Atunci când creierul nu primeşte o cantitate suficientă din acest compus, pot să apară leziuni minore la nivel cerebral.

Se pare că L-glutamina este benefică în mai multe moduri diferite, în cartea sa, Mega-nutrienţi pentru nervii dumneavoastră, doctorul H.L. Newbold afirmă că L-glutamina poate fi folosită pentru înlăturarea depresiilor, a impotenţei şi funcţionează ca energizant general. Doctorul L.L. Rogers, în Texas Reports on Biology and Medicine, arată că L-glutamina îmbunătăţeşte coeficientul de

inteligenţă al copiilor retardaţi mintal.

Aşa cum am menţionat mai devreme, acetilcolina este o substanţă chimică complexă cu rolul de neurotransmiţător. Acetilcolina este produsă din colină, de aceea multe medicamente folosite pentru tratarea maladiilor cerebrale degenerative includ

colina. Problema este cauzată de cantitatea de colină necesară pentru a crea cantitatea de acetilcolină care va avea efect. Trebuie ingerate sau injectate cantităţi uriaşe din această substanţă pentru a se putea observa rezultate pozitive.

Există, totuşi, o altă substanţă nutritivă care trece mai uşor din sânge în ţesutul cerebral şi care pare să fie la fel de eficientă. Este vorba de dimetilaminoetanolul (DMAE). Doctorul R. Hochschild, în articolul său „Efectele DMAE asupra duratei de viaţă la şoarecii masculi senili", susţine că DMAE este cu mult superior colinei în privinţa capacităţii sale de a ajunge la locul din interiorul celulelor unde are loc producerea membranelor celulare.

Deşi DMAE se găseşte în alimente ca anşoa şi sardele, o persoană ar trebui să consume cantităţi mari din aceste alimente pentru a constata o îmbunătăţire evidentă. Mai simplu este să se recurgă la suplimente nutritive.

Doctorul H. Murphree afirmă în articolul „Efectul stimulator al DMAE asupra subiecţilor umani voluntari" că DMAE produce o mai bună concentrare intelectuală, creşte tonusul muscular şi produce schimbări pozitive ale parametrilor somnului la pacienţii pe care i-a studiat.

Doctorul Ross Pelton, autorul cărţii Mină Food and Smart Pills a descoperit că subiecţii săi au o dispoziţie mai bună, o creştere a memoriei şi a capacităţii de învăţare şi un nivel mai ridicat de inteligenţă după un tratament cu DMAE.

Cel mai bătrân arbore de pe pământ promite un medicament extraordinar

Arborele de ginkgo biloba este cel mai bătrân de pe pământ. Găsit iniţial doar în China, ginkgo biloba trăieşte pe această planetă încă dinaintea Epocii Glaciare. Prin datarea cu C^{14}, s-a determinat vechimea unor frunze fosilizate ale acestui arbore: 250.000.000 de ani. Paraziţii şi agenţii poluanţi din aer nu îl afectează în niciun fel. Un arbore de gingko a răsărit la mai puţin de 30 metri de „punctul zero” în primăvara de după lansarea bombei atomice la Hiroshima.

Arborii de ginkgo biloba au fost importaţi pe tot globul. Pot fi găsiţi în Europa, America de Sud şi în oraşe de pe tot cuprinsul

Statelor Unite. Unii arbori care trăiesc în prezent au fost declaraţi ca având peste 1.000 ani.

Nu este surprinzător că de peste 5.000 de ani oamenii folosesc un extract din frunzele acestui arbore remarcabil ca medicament. Extractul se întrebuinţează în clinicile şi spitalele din Europa şi Asia, fiind probabil medicamentul cel mai prescris acolo. Numai în Europa, vânzările acestui extract totalizează 500 milioane de dolari pe an. Vânzările pe reţetă în Franţa reprezintă 1, 5% din toate reţetele prescrise pe an. Pe plan mondial, în 1989 au fost scrise 10 milioane de reţete pentru extractul de ginkgo.

Extractul de ginkgo biloba s-a dovedit a fi, în urma testelor din toată lumea, un inhibitor de îmbătrânire eficace. El acţionează lărgind vasele de sânge care duc spre creier, inimă şi extremităţi, şi are rol de protejare împotriva radicalilor liberi, care pot provoca degradări la nivelul ţesuturilor, în martie 1988, în The New York Times s-a afirmat că sinteza în laborator a extractului de ginkgo biloba ar putea să ducă în timp la folosirea acestuia în lupta împotriva bolii lui Alzheimer şi a numeroase probleme circulatorii.

Arhivele medicale chineze, care datează din anul 2.800 î.e.n., atestă folosirea extractului de ginkgo biloba în tratarea multor probleme legate de vârstă, inclusiv probleme circulatorii, pierderea memoriei şi deteriorare mintală. Doctorul C.H. Warden a declarat în The Journal ofbiological Chemistry că extractul de ginkgo biloba, corect dozat, poate preveni cu succes scleroza arteriale. Rapoarte ale doctorului J.L. Wood arată că ginkgo biloba poate reduce simptomele unor maladii cum e cea a lui Alzheimer.

Doctorul Ross Pelton afirmă că testele făcute pe subiecţi sănătoşi au demonstrat că, după administrare unor doze de gingko biloba, pacienţii prezentau o capacitate de memorare sporită. Testele privind memorarea de scurtă durată şi memorarea de cuvinte abstracte, înainte şi după tratamentul cu ginkgo biloba, au demonstrat o ameliorare în ambele direcţii după încheierea tratamentului.

În urma unui experiment pe termen lung (şase luni), făcut pe bolnavi de Alzheimer, doctorul A. Little a raportat că tratamentul cu ginkgo biloba a îmbunătăţit memoria pacienţilor săi.

Pentru îmbunătăţirea memoriei şi a funcţiilor intelectuale, doctorul Iulian Whitaker, autor al lucrării Medical Memory Boosters and Brain Enhancers recomandă o dietă bogată în vitamina B-complex, vitaminele şi E, şi lecitină/colină.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 59

Aceste vitamine se găsesc în alimente cum ar fi: citricele (C), cereale integrale (B-complex) şi salată, spanac etc. (E). Din păcate, majoritatea persoanelor nu ştiu să-şi alcătuiască o dietă care să le asigure cantităţile corecte ale acestor vitamine numai pe această cale. Ca să obţinem cantităţile corespunzătoare din aceste vitamine importante, doctorul Whitaker ne recomandă să luăm zilnic, ca supliment, capsule cu vitamine.

După spusele doctorului Whitaker, aceste vitamine acţionează asupra funcţiilor noastre mintale în următoarele moduri:

B (tiamină): protejează ţesutul nervos împotriva efectelor nocive ale alcoolului, tutunului, şi, cel mai important, ale însuşi procesului de îmbătrânire;

Ba (niacin): îmbunătăţeşte memoria. Un studiu asupra vitaminei 63 arată că pacienţii din toate grupele de vârstă care au primit zilnic 141 mg de vitamină Bs au declarat îmbunătăţirea memoriei. Trebuie notat că vitamina Ba este foarte bogată în acizi şi trebuie luată după mese, pentru a se evita afecţiunile stomacale.

B s (acid pantotenic): este un antioxidant puternic, fiind important în timpul perioadelor cu stres intens, şi are ca efect creşterea rezistenţei. Trebuie menţionat că doctorul Whitaker arată că o doză prea mare poate provoca diaree. În acest caz, reducerea dozei de Bs va rezolva problema, iar apoi nivelul poate fi crescut treptat.

Be (piridoxină): ajută la producerea de transmiţători nervoşi şi îmbunătăţeşte funcţiile mintale;

B12 (cianocobalamin): sporeşte capacitatea de învăţare, în special în privinţa asimilării de material nou.

Conform celor declarate de doctorul William J. Evans, director al Laboratorului de Fiziologie Umană de la USD A Human Nutrition Center on Aging şi autorul cărţii Biomarkers, rezultatele unui studiu finanţat de Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite arată că nivelul de concentraţie a vitaminelor Be, B12 şi a acidului folic scad pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Un nivel scăzut al acestor vitamine poate provoca o scădere a atenţiei şi a capacităţii de memorare a pacientului.

Când subiecţilor doctorului Evans li s-au administrat vitamine pentru a aduce aceste nivele la normal, ei au dovedit o atenţie şi memorie mai bună. Ca rezultat al descoperirilor sale, doctorul Evans

recomandă o creştere a dozei zilnice recomandate de Be, 612 şi acid folic la pacienţii vârstnici.

Studiile realizate de doctorul Whitaker au dovedit de asemenea că deficitul de Bu poate duce la boli mintale. Un studiu efectuat asupra unor copii retardaţi mintal a arătat că, după administrarea de doze mari de vitamine B-complex, coeficientul de inteligenţă a crescut cu 10, 2%.

S-a demonstrat că vitamina C favorizează producerea transmiţătorilor nervoşi şi edificarea structurilor celulare. Un studiu făcut pe copii de la vârsta preşcolară până la cea a facultăţii a descoperit că, prin creşterea nivelului de vitamină C în plasma sangvină, coeficientul de inteligenţă a crescut cu 3, 6%. Acelaşi studiu aplicat asupra copiilor retardaţi a dovedit un coeficient de inteligenţă mai mare cu 20 puncte sau mai mult.

Lecitin-colina este materialul de construcţie pentru membrana tuturor celulelor din organismul uman. Este esenţială în procesul de transmitere a impulsurilor nervoase şi în producerea de neurotransmiţători. Celulele din nervi şi creier au nevoie de cantităţi mari de lecitină pentru a creşte şi a supravieţui.

Experimentele făcute de doctorul Hardo Sorjatz de la Institutul de Fiziologie din Darmstad, Germania, au dovedit că pacienţii care au primit opt grame de lecitin-colină pe zi au obţinut rezultate mai bune la testele privind memoria orală şi scrisă, în comparaţie cu cei cărora li s-a dat un placebo. Trebuie amintit că doctorul Whitaker recomandă ca lecitin-colină să fie luată întotdeauna împreună cu vitamina 65 (acid pantotenic).

Depresia – Prozac şi legătura sale cu comportamentul violent şi tendinţele de sinucidere

Aşa cum afirmam la începutul acestui capitol, diminuarea capacităţii de memorare şi a acuităţii intelectuale cauzată de procesul de îmbătrânire şi de boli ca Alzheimer poate duce adesea la depresii nervoase

grave. Teama care-i cuprinde pe pacienţi atunci când observă schimbări ale capacităţilor intelectuale se poate transforma rapid în disperare.

Până nu demult, pentru cazurile de depresie gravă medicii prescriau ceea ce se credea a fi un medicament minune. Se numeşte

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 61

Prozac. Primele cazuri de comportament violent şi impulsuri suicidale grave la pacienţii care luau Prozac au fost semnalate în 1990. Până atunci, Prozac era considerat un medicament minune şi devenise cel mai bine vândut antidepresiv la nivel naţional, conform unui raport din New York Times.

În acelaşi articol din New York Times, Grupul de Cercetare pentru Sănătatea Publică, o organizaţie non-profit, declara că a solicitat FDA să avertizeze serios lumea medicală în privinţa faptului dovedit că Prozac poate determina gânduri şi acţiuni impulsive violente şi de sinucidere la unii pacienţi care iau acest medicament. Grupul chiar a cerut FDA să solicite etichete de avertisment pentru Prozac, avertizând pacienţii cu privire la posibilele efecte secundare violenţe.

În 1990, doctorul Martin Teicher, un psihiatru cercetător de la Universitatea Harvard, a publicat un raport asupra şase pacienţi care prezentau tendinţe suicidale intense în timpul tratamentului cu Prozac.

În iunie 1992, Comisia Cetăţenească pentru Drepturile Omului a declarat Prozac ca fiind medicamentul cu cel mai mare număr de reacţii secundare adverse dintre toate medicamentele existente (23.067, din care-l.436 tentative de sinucidere şi l.313 morţi). Aceste cifre sunt grăitoare în mod special prin comparaţie cu media naţională a reacţiilor adverse la medicamentele prescrise contra depresiei în general, care este de l.744.

Cu statistici precum cele de mai sus, ar părea uimitor că medicii se mai gândesc măcar să continue prescrierea

de Prozac în tratamentul depresiilor. Devine mai puţin uimitor dacă ne uităm la profitul pe care l-a obţinut din vânzarea de Prozac compania care produce medicamentul, Eli Lilly & Company. Numai în 1990, acest profit se ridică la 385 milioane de dolari.

La un asemenea profit, e uşor de înţeles cât de puternic poate insista pe lângă medicii americani unul dintre giganţii farmaceutici cei mai importanţi din ţară asupra folosirii în continuare a unui medicament ca Prozac. Având în vedere pericolul potenţial evident al folosirii în continuare a acestui medicament, ne putem întreba ce alternative există pentru a trata depresia. Răspunsul este că există multe antidepresive sigure şi naturale la dispoziţie.

l

62

CHASE REVEL

Tirozină – un aminoacid natural antidepresiv

Doctorul Earl Mindell susţine că a obţinut rezultate uimitoare testând aminoacidul tirozină pe pacienţi cu depresii nervoase grave. După părerea sa, tirozină acţionează împotriva depresiei eliberând catecolamina, un compus organic care stimulează celulele nervoase din creier să producă epinefiină şi norepinefrină. Ambele substanţe acţionează eficient împotriva depresiei emoţionale, creând pacientului o senzaţie de calm non-narcotic.

O altă substanţă eliberată în decursul tratamentului cu tirozină este dopamina, despre care am vorbit mai devreme în acest capitol. Dopamina transmite impulsurile nervoase în creier şi se consideră că are şi un efect calmant asupra pacienţilor cu depresie.

Experimentele făcute asupra tirozinei de către doctorul Alan J. Gelenberg de la Facultatea de Medicină Harvard, aşa cum au fost descrise în American Journal of Psychiatry, au demonstrat totodată efectele tranchilizante

ale tirozinei asupra pacienţilor suferind de depresie. Doctorul Gelenberg a afirmat că pacienţii au reacţionat pozitiv la administrarea de doze orale de tirozină. Într-un alt experiment realizat de doctorul Gelenberg, trei din cinci pacienţi au prezentat o ameliorare a depresiei cu cel puţin 50% după ce au primit doze orale de tirozină timp de trei săptămâni. Pacienţii grupului de control din acelaşi experiment care au primit un placebo au reacţionat pozitiv doar într-un caz din patru.

DLPA (fenilalanina) este un alt aminoacid care se dovedeşte promiţător în tratarea depresiilor clinice. DLPA produce neurotransmiţători, care reglează senzaţia de bunăstare a unei persoane şi ajută la ridicarea moralului.

Un tip de depresie obişnuit în special la cei vârstnici este numit SAD (Seasonal Affective Disorder – Tulburare afectivă sezonieră). Pacienţii care suferă de SAD devin deprimaţi în perioadele din an când lumina zilei este prezentă mai puţin timp. S-a demonstrat că terapia cu lumină de intensitate mare anihilează aceste sentimente de deprimare. De asemenea, terapia cu lumină a dus la creşterea nivelului de melatonină la bolnavii de SAD testaţi în timpul perioadelor întunecate.

Melatonina poate fi luată ca un supliment pentru a contracara depresia. Se poate obţine fără prescriere medicală cu un preţ mic şi nu s-a dovedit toxică pentru pacienţii testaţi.

Încă din 1940, biotina, o componentă a vitaminei B-complex, a constituit subiectul unor experimente asupra depresiei clinice, într-un articol din The Journal of the American Medical Association, doctorul V.P. Sydenstricker a prezentat un studiu experimental pe care l-a efectuat pe patru subiecţi sănătoşi. Subiecţilor li s-a administrat o dietă bogată în toate substanţele nutritive, mai puţin biotina. După ce au urmat acest regim alimentar timp de zece săptămâni, toţi subiecţii prezentau semne serioase de

depresie şi epuizare, precum şi greaţă, anorexie şi dureri musculare. Imediat ce acestor subiecţi li s-au administrat dozele de biotina, toate simptomele au dispărut.

Doctorul R. Levenson a prezentat un experiment pe care l-a efectuat în 1983 pe un pacient care suferea de depresie, greaţă, insomnie, dureri de cap şi o senzaţie generală de oboseală. După cinci zile de tratament cu suplimente de biotina, pacientul a dovedit o ameliorare a acestor simptome, iar continuarea tratamentului cu biotina i-a eliminat complet sentimentele depresive.

Una din replicile europene la Prozac – extractul de hypericum

Deşi se pare că în S.U.A. există o tendinţă spre utilizarea mai multor medicamente naturale de către medici, medicii din Europa par totuşi să fie mai receptivi la tratamentele folosind medicamentele oferite de natură.

Un astfel de medicament, extractul de hypericum, este folosit cu succes în ţările europene ca antidepresiv natural. Şase femei cu vârsta cuprinsă între 55 şi 65 de ani, suferind de depresie, au fost tratate cu acest extract într-un experiment efectuat în Germania. Celor şase paciente li s-a evaluat, înainte şi după tratament, nivelul de depresie şi cel de anxietate, şi s-a observat că prezintă nivele cu mult scăzute de depresie şi anxietate după încheierea tratamentului. S-a constatat de asemenea o cantitate mai mare de dopamină în sânge după tratament. Se ştie că nivelul de dopamină creşte în cazul tratamentelor antidepresive care dau rezultate.

Există o multitudine de tratamente şi medicamente disponibile cu şi fără reţetă pentru a trata deteriorarea cerebrală şi depresia. Sperăm că am reuşit să demonstrăm că schimbarea opticii în rândul personalului medical din lumea întreagă, cât şi noile descoperiri şi tratamente, deschid opţiuni cu totul noi pentru tratarea bolilor legate

de vârstă şi a afecţiunilor legate de deteriorarea creierului, precum şi a depresiilor care le însoţesc adesea.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

În magazinele de vitamine şi de alimentaţie vegetariană sunt disponibile următoarele:

Acetil-L-carnitină (cereţi carnitină)

DLPA (fenilalanină)

DMAE (dimetilaminoetanol)

Ginkgobiloba

L-glutamină

PAC (proantocianidină – se mai poate numi ficotenă)

Tirozină, lecitină, colină, DHEA, melatonină, fosfatidilserină (poate fi greu de găsit) şi biotină.

„Vitamine:

B (tiamină)

B3 (niacin)

B5 (acid pantotenic)

Bg (piridoxină)

B (cianocobalamină)

C (acid ascorbic)

E (tocoferil).

Substanţele nutritive trecute pe lista magazinelor de vitamine şi alimentaţie vegetariană pot fi de asemenea achiziţionate prin poştă de la:

Indiana Botanic Gardens.

P.p. Box 5, Dept...

Hammond, ÎN 46325.

219 – 947 – 4040

65

Următoarele substanţe sunt destinate uzului experimental şi sunt disponibile doar cercetătorilor:

EDTA (acid acetic tetradiaminetilenic) Medicamente: Alzene: Cu reţetă Deprenyl: Doar cu reţetă Procaină: Doar cu reţetă.

Gerovita GHS:

Disponibil prin Gerő Vita International Dept. ZIO l,

2255-B Queen Street East 820 Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, sau tel. (80) 825 – 8482, Ext. ZIOL

66

CHASE REVEL

CAPITOLUL 6

Probleme de sănătate diverse

Cercetarea ştiinţifică a descoperit că vitaminele şi C, luate împreună cu o substanţă naturală numită rutină, scade riscul atacurilor cerebrale!

Rutina se găseşte în lămâie. Este un exemplu din clasa de substanţe cunoscute ca bioflavonoide, care se găsesc în pulpa acestui fruct. Cu alte cuvinte, rutina este o substanţă complet naturală şi sigură.

Este surprinzător de eficient. Riscurile dumneavoastră de a suferi un atac cerebral dacă combinaţi rutina cu vitaminele şi C sunt reduse cu nici mai mult nici mai puţin de 75%!

Aceasta a fost concluzia cercetărilor efectuate la Universitatea Cornell. Un studiu separat efectuat la Universitatea Washington a confirmat descoperirea.

Cercetătorii din domeniul medicinei ştiu că efectul calciului este scăderea tensiunii arteriale, îmbunătăţirea circulaţiei sângelui şi relaxarea muşchilor. De fapt, fibrele musculare contractate nu se pot decontracta fără calciu. Aşa că poate nu ar trebui să surprindă faptul demonstrat că suplimentele de calciu înlătură chiar şi cele mai îndărătnice crampe musculare!

Dar trebuie să fie tipul corect de calciu. Cercetătorii recomandă încercarea diferitelor mărci până când o găsiţi pe cea care are cel mai bun efect pentru dumneavoastră

Cercetările au arătat că poate fi utilă şi administrarea unui supliment de fosfor împreună cu calciul. Două exemple bune de

suplimente de fosfor sunt Ortophos şi Standard

Processes Phosfood produse de Nutri-Dyane. Ambele ajută la echilibrarea nivelului de calciu şi fosfor, aşa încât muşchii primesc cantitatea corectă de calciu, spun cercetătorii. Atât fosforul cât şi calciul sunt naturale şi se vând fără reţetă.

Dacă toate astea eşuează, sau dacă este o urgenţă şi aveţi nevoie de o soluţie rapidă, doctorul Donald Cooper a comunicat revistei Cortlandt Forum că ciupirea buzei de sus între degetul cel mare şi arătător timp de 20 până la 30 de secunde înlătură un cârcel în 9 cazuri din 10. „Uneori poate lua mai mult timp", spune doctorul Cooper. Dar, ne sfătuieşte el, „nu renunţaţi la idee până nu încercaţi".

O altă soluţie pe termen lung ar fi îmbunătăţirea circulaţiei sângelui în aşa fel încât calciul din organismul dumneavoastră să poată fi folosit cum trebuie:

Pasul 1: Faceţi exerciţii fizice, care lărgesc vasele de sânge din muşchi.

Pasul 2: Luaţi vitamina Bs, numită şi niacin. Studiile arată că o doză zilnică de un gram de niacin, o formă a vitaminei, ajută la deschiderea vaselor de sânge.

Pasul 3: Dacă fumaţi, renunţaţi. Fumatul contractă vasele de sânge.

Ajutor pentru problemele legate de dinţi şi de gingii

Apa de gură nu mai e utilă doar pentru sărut. Cercetări recente dovedesc că anumite tipuri de apă de gură, folosite corect, reduc placaşi prin urmare, tartrul, cariile, bolile de gingie, şi, după toate probabilităţile, facturile dumneavoastră de la stomatolog!

În fiecare an, americanii cheltuiesc circa 7, 5 miliarde de dolari pentru vizitele la dentist, în majoritatea cazurilor fiind vorba de afecţiuni care pot fi prevenite.

Ce este placa? Lingeţi-vă dinţii, îi simţiţi acoperiţi sau lipicioşi? Asta-i placa. E invizibilă şi apare în primul rând noaptea, de pe urma bacteriilor obişnuite, a salivei şi a particulelor de mâncare. Lăsată netratată, se va întări şi

va deveni tartru. Iar placa împreună cu tartrul cauzează alte boli mai grave – gingivita, spre exemplu.

care se manifestă prin inflamarea şi infectarea gingiilor; sau parodontoza, o eroziune treptată a ţesutului osos al dinţilor care poate culmina cu pierderea dinţilor!

Desigur, spălarea şi curăţarea dinţilor rămân importante pentru igiena bucală, dar adesea nu sunt suficiente. Multe dintre mărcile de apă de gură cu efect de reducere a plăcii se găsesc deja în orice supermarket, în timp ce altele importate abia au apărut la noi. Poate că sunt greu de găsit, dar merită să le căutaţi!

În continuare, câteva ingrediente active importante pe care trebuie să le căutaţi.

Propolisul, testat intens şi folosit în fosta Uniune Sovietică, este o substanţă lipicioasă produsă de albine din seva arborilor şi folosită de acestea la construirea stupilor, în studiile efectuate în Germania s-a dovedit că acest „lipici de albină" nu numai că reduce placa şi gingivita, dar vindecă rănile gingiilor, urmele extracţiilor dentare şi cangrena bucală.

În Germania, China şi Polonia, propolisul poate fi găsit în compoziţia multor mărci de apă de gură şi pastă de dinţi. La noi va trebui să căutaţi în magazine şi cataloage speciale (vezi sfârşitul capitolului). Propolisul şi extractele sale se găsesc sub formă de pudră, cremă sau pastile, aşa că poate fi aplicat extern, ca gargară sau înghiţit.

Există o substanţă naturală care se găseşte în ţesutul gingiilor sănătoase, dar nu şi în cele bolnave. S-a demonstrat că tratamentele zilnice cu CoQ (coenzima Q) prezintă nenumărate avantaje. Doctorul Edward Wilkinson spunea în „Aspectele biomedicale şi clinice ale coenzimei Q" că o cantitate de 50 până la 75 mg zilnic reduce durerea, inflamarea şi sângerarea gingiilor pacienţilor săi; uneori, elimină chiar necesitatea chirurgiei bucale.

Un alt produs natural extras din plante, sanguinarină, a fost folosit pe scară largă în Nigeria, iar acum se găseşte la noi în apa de gură obişnuită. Nu numai că reduce placa, dar face resturile de placă mai vizibile. Aşa că e posibil ca în timp ce-o folosiţi albul orbitor al dinţilor dumneavoastră să pălească, dar pe de altă parte va face zonele cu probleme mai uşor de depistat şi curăţat.

Un nume lung pentru un inamic puternic al plăcii, acesta f funcţionează prin combaterea bacteriilor ce cauzează placa. Dacă este combinat cu bromură de domifen, rezultatele durează chiar şi mai mult.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 69

În sfârşit, s-a dovedit că uleiurile volatile cum ar fi cel de eucaliptol şi mentol acţionează nu numai împotriva plăcii, ci şi a gingivitelor.

Răceala obişnuită: feriţi copiii

Americanii au cheltuitl, 4 miliarde de dolari pe medicamente tară reţetă în 1991, iar 66% dintre familii declară că ţin în casă patru până la opt tipuri diferite de medicamente. Având de ales dintre peste 800 de mărci, avem de a face într-adevăr cu o afacere de mari proporţii!

Dar un studiu recent indică faptul că există destul de mult adevăr în vechea zicală care spune „O răceală trece într-o săptămână dacă o tratezi, şi în şapte zile dacă n-o tratezi”.

Doctorul Michael B.H. Smith, de la Spitalul de Pediatrie Izaak Walton Killam din Halifax (Canada), a revăzut toate cercetările ştiinţifice asupra medicamentelor pentru răceală efectuate din 1950 şi a descoperit că „multe din cercetările din acest domeniu sunt de proastă calitate”.

Din 106 studii, doar 27 erau valabile din punct de vedere ştiinţific. Pornind de la acestea, Smith a conchis că în timp ce medicamentele pentru răceală pot înlătura simptomele la adolescenţi şi adulţi, nu au niciun efect la

copii – în special la cei sub cinci ani, care au tendinţa să răcească cel mai des.

Descoperirile pentru copiii între 6 şi 13 ani erau „slabe”, a spus el, pentru că nu ţineau cont de efectul placebo, care este considerat puternic, în special la copii, conform unui studiu făcut la Universitatea John’s Hopkins.

În ceea ce priveşte copiii sub şase ani, „efectele secundare potenţiale”, declară Smith, sunt de aşa natură încât „nu există niciun motiv pentru a le pune la dispoziţie aceste produse”.

Mai mult decât atât, Asociaţia Americană a Centrelor de Control a Otrăvurilor a arătat că 73.000 copii sub şase ani au fost intoxicaţi cu medicamente pentru răceală în 1990 – cauza numărul doi în intoxicaţiile la copii, după analgezice!

Dar speranţe există. Experimente valabile din punct de vedere Ştiinţific efectuate în Polonia, Bulgaria, România şi Rusia, care au

luat în calcul efectul placebo, au descoperit că propolisul – acelaşi „lipici de albine” complet natural care este bun pentru dinţii şi gingiile dumneavoastră – are un impact uimitor asupra răcelii banale, chiar şi la copiii foarte mici!

Indiferent dacă este diluat în apă, cu care se face gargară şi apoi este înghiţită, folosit ca spray nazal, sau amestecat cu miere (sau orice altceva dulce), propolisul acţionează atât de rapid şi într-o gamă largă de infecţii, încât ar putea uşor să elimine din competiţie firmele producătoare de antihistaminice şi decongestive!

Rezolvarea problemei pietrelor la rinichi

Chiar dacă beţi între şase şi opt pahare cu apă pe zi, tot vă alegeţi cu pietre la rinichi. Dacă nu sunt eliminate, medicul dumneavoastră vă va recomanda probabil ceva numit tratament de litotripsie – un proces de măcinare a

pietrelor cu ultrasunete până când se pulverizează, folosind un aparat care costă vreo 3 milioane de dolari, în multe cazuri, medicul prescrie şi operaţie. Factura dumneavoastră: zeci de mii de dolari.

Doctorul William Boyce, originar din Virginia, spune că „promotorii litotripsiei" au făcut jocurile prea mult timp. El susţine că există alternative verificate. Şi nu e singurul.

În Los Angeles, doctorul Peter D. Fugelso, profesor de urologie la Southern California University şi director al Secţiei de Litiază Renală al Centrului Medical St. Joseph's din Burbank, arăta: „92% din pietrele la rinichi sunt compuse din calciu sau compuşi ai calciului. Şi aproape tot calciul din alimentaţia dumneavoastră provine din produsele lactate". Aşa că reducerea cantităţii de brânză pe care o mâncaţi, de exemplu, poate fi o idee bună.

O alta, spune el, este să verificaţi medicamentul contra acidităţii gastrice pe care-l luaţi. Unele dintre ele îşi fac chiar un titlu de glorie din conţinutul de calciu!

El susţine de asemenea că nu cantitatea de apă băută zilnic contează, ci cantitatea de urină (pe care o produceţi)", spune el. Beţi „suficientă (apă) pentru a elimina 2 litri de urină pe zi".

Doctorul Brian L.G. Morgan, de la Institutul de Nutriţie Umană al Facultăţii de Medicină Generală şi Chirurgie al Universităţii

— MEDICAMENTE MIRACULOASE ŢI

Columbia, arată că 60% dintre pietrele la rinichi sunt compuse din calciu combinat cu exalaţi – o substanţă care se găseşte în anumite tipuri de produse – care în mod normal trec prin organism fără nici

O problemă. El recomandă reducerea ingerării de hrană bogată în oxalaţi. Asta include fasolea, ridichile, ardeii graşi, spanacul şi cacaua.

La Facultatea de Medicină Harvard, doctorii Edwin Prien şi Stanley Gershoff merg mai departe. Continuând pe

linia experimentelor făcute în Suedia, ei confirmă că magneziul poate ajuta la dizolvarea acestor pietre compuse din calciu şi oxalaţi. Se pare că magneziul se leagă cu exalaţii la fel de uşor ca şi calciul, dar combinaţia între oxalaţi şi magneziu nu formează pietre!

Mai mult decât atât, cercetătorii de la Harvard au descoperit în 1974 că vitamina Be încetineşte formarea de oxalaţi. Aşadar, luate împreună chiar şi în doze moderate de 300 mg şi respectiv

1 O mg, oxidul de magneziu şi vitamina Be „previn cu succes apariţia din cauze necunoscute a pietrelor formate din calciu şi oxalaţi”, au conchis ei. Într-adevăr, experimentele lor au demonstrat că apariţia acestor pietre a scăzut cu 92%!

O alimentaţie săracă în grăsimi şi bogată în fibre vegetale pot de asemenea preveni pietrele la rinichi. Cercetările arată că un astfel de regim alimentar asigură o doză sănătoasă de magneziu şi vitamina Ba. De asemenea, s-a descoperit că vitamina C, despre care s-a crezut că favorizează formarea pietrelor la rinichi, ajută de fapt la prevenirea lor! Vitamina C măreşte aciditatea urinei, ceea ce duce la dizolvarea pietrelor.

O alternativă la moartea de emfizem pulmonar

Emfizemul pulmonar este o boală mortală. Această boală a plămânilor este întâlnită în special printre fumători. Totuşi, din cauza aerului poluat, boala poate fi contractată şi de nefumători. Medicii pot să prelungească viaţa bolnavilor de emfizem, dar în general nu fac decât să amâne inevitabilul.

Fundaţia Medicală Internaţională BioOxidativă cu sediul în Dallas oferă un tratament nou pentru emfizem şi alte afecţiuni ale bronhiilor – un tratament despre care s-a afirmat că funcţionează mai eficace decât terapiile pe bază de oxigen, cortizon şi cele

medicamentoase pe care se bizuie medicii în mod tradiţional şi inutil.

Primul pas al tratamentului biooxidativ presupune doze intravenoase de peroxid de hidrogen. Cum funcţionează? Doctorul Charles Farr aseamănă efectul cu ceea ce se întâmplă cu Alka-Seltzer: fluidul din plămâni devine efervescent pe măsură ce oxigenul mişcă mucusul bronhiilor. La început, tuşeşti şi iar tuşeşti, spune el. Dar fluidele sunt eliminate, şi în curând plămânii sunt simţiţi mai curaţi, producând o senzaţie de eliberare care se spune că aduce multor pacienţi o mare uşurare!

Al doilea pas este fotoluminescenţa sângelui, ceea ce înseamnă aplicareade raze ultraviolete pe o probă de sânge. Vi se pare ceva nefiresc? înainte de descoperirea penicilinei, era un subiect important al cercetării în medicină pentru multe maladii!

S-a declarat că tratamentul biooxidativ combinat dă rezultate foarte bune la persoanele care suferă de bronhoectasis, o boală caracterizată de apariţia unor pungi cu puroi în plămâni. Spre deosebire de emfizem, bronhoectasis nu e în general fatală. Totuşi, simptomele sunt asemănătoare. Bolnavii sunt slăbiţi, tuşesc continuu şi fără speranţă şi tind să fie slabi şi palizi – adesea cu pielea uşor albăstrie. Infecţiile secundare, ca pneumonia, sunt obişnuite.

Apariţia infecţiilor e facilitată în plus şi de tratamentele cu cortizol pe care medicii le prescriu în mod convenţional. Cortizolul inhibă sistemul imunitar natural al organismului.

Astmaticii prezintă riscurile cele mai mari să se îmbolnăvească de emfizem. La fel sunt şi toţi cei care au fost expuşi la cantităţi neobişnuit de mari de fum de ţigară, praf de cărbune sau alte substanţe poluante.

Renunţarea la fumat rămâne cea mai bună soluţie pentru prevenirea emfizemului, a bronhoectasis-ului şi a oricărei alte boli de plămâni. Nu numai că fumatul în sine

este dăunător, dar cercetările au demonstrat că sporeşte vulnerabilitatea la agenţii poluanţi din mediu.

Prin urmare, terapia biooxidativă este un tratament de care este mare nevoie, oferind speranţă pentru cei mulţi care pur şi simplu se îneacă în propriul puroi şi mucus. Poate că vor fi în sfârşit capabili să respire uşuraţi.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 73

Micozele

Micozele afectează atât bărbaţii cât şi femeile, de vină fiind o bacterie care apare pe cale naturală în organism, numită candida albicans. Veţi şti că o aveţi dacă gura sau pielea vă sângerează cu uşurinţă, se cojeşte sau are o secreţie albicioasă – deşi, desigur, cea mai obişnuită formă este vaginita.

Ce anume cauzează micozele? Antibioticele, de exemplu, din moment ce modifică echilibrul bacterian din organism. Unii spun că la fel se poate întâmpla şi din cauza unui dezechilibru în regimul alimentar.

Doctorul Laurence Urdang spune că în general medicii prescriu medicamente antimicotice costisitoare. Dar argumentele că exisjtă o cale mai bună sunt tot mai multe.

În Monterey, Mexic, 20 de femei cu infecţii vaginale cauzate de ciuperci au făcut spălaturi cu un extract natural din seminţe de grape-fruit de două ori pe zi timp de trei zile, şi au descoperit că are efect. Conform afirmaţiilor doctorului Luis E. Todd, 15 dintre ele s-au simţit mai bine după prima şedinţă de tratament!

Un experiment întreprins în Germania pe 25 de femei a confirmat această descoperire, declară doctorul G. Ionescu.

În Brazili a, scrie doctorul Michael Tierra, medicii recomandă un ceai făcut din seva unui arbore numiptau d arco.

Şi în Statele Unite, doctorul John Parks Trowbridge explică că o formă a vitaminei B, biotina (numită şi

vitamina H), poate mări capacitatea organismului de a respinge şi de a-şi reveni după un număr variat de boli, dintre care nu ultimele sunt micozele! „Biotina ajută la prevenirea transformării ciupercii din forma sa bacteriană de Candida la forma activă”, scrie el în Sindromul Micotic.

El aminteşte şi de un studiu făcut la Universitatea din Massachusetts care demonstrează că usturoiul simplu – întreg sau sub formă de extract – este o armă bună împotriva micozelor.

Şi în lucrarea „Proprietăţile terapeutice ale laptelui acidulat”, doctorul C.D. Khedkar explică efectele benefice ale acestei băuturi naturale, asemănătoare cu iaurtul, în respingerea „mai multor agenţi patogeni umani”.

Trowbridge confirmă acest lucru. Laptele acidulat creează mai multe enzime, scrie el „Care întârzie toate creşterea bacteriei

Candida albicans. (Ele funcţionează ca nişte) bastioane în acest program de terapii naturiste împotriva ciupercilor”.

Ce înseamnă toate acestea? Natura oferă multe soluţii simple şi sigure pentru micoze! şi, spre deosebire de medicamente, aceste remedii exclud posibilele efecte secundare.

Un tratament homeopatic numit Candida Guard conţine toate remediile naturale sus-menţionate, şi încă altele câteva.

Candida Albicans este o bacterie naturală şi de obicei benefică, care trăieşte în fiecare dintre noi. Cercetătorii au descoperit că atunci când devine supărătoare, înseamnă că a intervenit ceva care a deranjat ordinea naturală fragilă a organismului.

Ce mod mai bun de a lupta cu aceste deranjamente, decât o soluţie naturală care va da organismului posibilitatea să-şi refacă singur echilibrul?

Doctorul Trowbridge spune: „O victimă a sindromului micotic trebuie să se întoarcă la un echilibru simbiotic cu bacteria ca să descurajeze invazia prea multor paraziţi Candida albicans”.

William Soller, membru al Asociaţiei Producătorilor de Medicamente fără Reţetă sugerează: „Un număr de analize au arătat că medicamentele fără reţetă nu numai că oferă vindecarea eficientă şi sigură a unui mare număr de boli obişnuite, de fiecare zi... dar asigură totodată şi economisirea unor sume importante de bani”.

Cifrele sale pe anul 1991 indică faptul că un medicament fără reţetă care costali dolar ar costa cel puţin 1, 79 dolari dacă ar fi eliberat cu reţetă, în acest caz, singurii care pierd dacă tot mai multe medicamente sunt vândute fără reţetă sunt medicii. De ce să mergeţi la medic dacă vă puteţi trata singuri?

Administraţia Federală a Alimentelor şi Medicamentelor menţine zeci de analgezice pe lista medicamentelor disponibile doar cu reţetă – şi nimeni nu ştie sigur de ce.

Doctorul Sidney Wolfe, director şi co-fondator al Grupului de Cercetare pentru Sănătate Publică Ralph Nader, spune: „Principala deosebire legală între medicamentele cu reţetă şi cele fără este dacă medicamentul poate fi folosit sau nu în siguranţă, fără intervenţia şi supravegherea unui medic”.

Wolfe observă totuşi: „Mulţi oameni nu consideră medicamentele fără reţetă ca medicamente adevărate”. Cu alte cuvinte, numai faptul că pot fi cumpărate fără prescripţia unui medic –

nu constituie o garanţie că sunt lipsite de pericole! Tylenol, spre exemplu, cea mai obişnuită marcă de acetaminofen, a fost asociat în mai multe experimente cu apariţia unor afecţiuni renale.

Tylenolul este din punct de vedere chimic înrudit cu

fenacetinul, un analgezic care datează din 1887 şi care este acum interzis. Studiile au arătat limpede că fenacetinul cauzează o boală fatală de rinichi.

Anthony Temple, de la compania producătoare a medicamentului Tylenol, McNeil Consumer Products, explică că fenacetinul se descompunea în interiorul corpului în două substanţe chimice: acetaminofen şi ceva numit parafenetidin. Tylenol nu produce această a doua substanţă chimică, susţine el.

Dar nu există cu adevărat o dovadă a faptului că această a doua substanţă chimică era cea care făcea fenacetinul mortal! Doctorul Paul D. Stoley, profesor la facultatea de medicină a Universităţii Pennsylvania spune că „trebuie să aflăm urgent cât mai multe lucruri despre acetaminofen. Avem o mulţime de întrebări fără răspuns”.

Aspirina a fost legată de hemoragia gastrică şi de ulcerul stomacal. La copiii deja bolnavi, s-a descoperit că provoacă boala de ficat numită sindromul Reye.

Chiar şi ibuprofenul poate produce probleme renale, conform experimentelor făcute la John’s Hopkins şi la North Carolina’s National Institute for Enviromental Health Sciences.

Prin urmare, ce facem în cazul unei dureri de cap? Au apărut mai multe remedii naturale, ne-medicamentoase, chiar şi pentru durerile de cap puternice, şi se spune nu numai că au întotdeauna efect, dar şi că nu prezintă niciun pericol.

Unul dintre ele este derivat din soiul de crizantemă numit chrysantemumparthenium, disponibilă sub formă uscată în capsule în magazinele de alimentaţie naturistă. Se numeşte Feverfew, şi s-a dovedit că doar 25 mg de două ori pe zi previn migrenele, sau cel puţin micşorează durerea.

Remediul acţionează micşorând cantitatea din organism a doua substanţe chimice despre care se crede că, atunci când abundă, sunt răspunzătoare pentru

durerile de cap puternice, greaţa şi hipersensibilitatea la lumină caracteristice migrenelor: serotonina, – redusă de plachetele sangvine, care mai întâi contractă şi apoi dilată arterele, şi prostaglandina, care este legată de inflamare.

Un alt remediu natural se numeşte capsaicina. Provine din ardeiul roşu „Cayenne” (Capsicum annuum longum), un condiment obişnuit în preparatele culinare ale populaţiei cajun, din sudul Louisianei. Aplicaţi capsaicina direct pe suprafaţa dureroasă – pe tâmplele care pulsează, spre exemplu.

La început pielea va ustura, şi poate să dea usturimi de ochi sau să vă facă să vă curgă nasul, cum se întâmplă când mănânci ceva condimentat. Dar un studm efectuat în Italia a descoperit că repetarea tratamentului timp de mai multe zile determină încetarea sau, în majoritatea cazurilor, oprirea completă a durerilor de cap care înainte apăreau frecvent.

Capsaicina interferează cu nervii care trimit mesajele de durere spre creier. Explicaţia ştiinţifică este că leacul scade mult nivelul compuşilor naturali numiţi polipeptide, care transmit impulsurile nervoase. Capsaicina poate fi de asemenea diluată în apă şi aspirată.

În sfârşit, un studiu făcut în California demonstrează că schimbarea propriului ceas biologic poate să calmeze foarte mult durerile de cap intense, cronice. Doctorul Lee Kudrow a descoperit că, fie schimbarea programului de somn – spre exemplu culcându-vă şi trezindu-vă cu două ore mai târziu –, fie expunerea la o lumină fluorescentă puternică timp de câteva ore în fiecare seară când apune soarele, pune capăt durerilor de cap cronice după doar două săptămâni!

Tonicul-minune: Suma

De peste trei secole, în adâncurile junglei amazoniene din Brazilia, localnicii folosesc un tonic natural

pentru toate tipurile de afecţiuni.

În 1975, secretul a fost împărtăşit unui mare botanist brazilian care a introdus substanţa în civilizaţia modernă. Apoi, profesorul de farmacologie Milton Brazzach de la Universitatea din São Paulo a făcut o serie de experimente care au confirmat că reţeta vegetală funcţionează.

El a descoperit că nu este vorba de un leac care vindecă, dar a adus ameliorări semnificative pentru bolnavii de cancer, diabet şi gută, fără efecte secundare neplăcute. Iar doze mici, de un gram pe zi, produc o stare generală de bine.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 77

În S.U.A., acest tonic minune brazilian este comercializat acum ca supliment nutritiv sub numele Suma. În Brazilia este cunoscut sub numele depărta todo – pentru toate.

Într-adevăr, alte experimente efectuate în Japonia au indicat că Suma este bun şi pentru impotenţă, anxietate şi ulcer. Iar doctorul american Amanda L. McQuaid a descoperit că echilibrează nivelul de estrogen la femei, oferind astfel o ameliorare pentru persoanele suferind de sindrom premenstrual (PMS), osteoporoză şi simptomele ulterioare menopauzei, ca de pildă proastă dispoziţie şi tonus scăzut.

Alte experimente au arătat că Suma îmbunătăţeşte circulaţia, nivelul de colesterol şi vindecarea în general a rănilor.

Suma pare să acţioneze prin stimularea sistemului imunitar. Doctorul McQuaid explică: „Suma este un intensificator imunitar, încadrându-se în categoria de remedii care ne ajută să ne adaptăm la un stres nou şi redă rezistenţa imunitară naturală”.

Numele său botanic este pfaffia paniculata, făcând parte dintre plantele amarantacee. Este considerat adesea ca „ginsengul brazilian”, dar de fapt nu e deloc înrudit cu ginsengul.

Printre ingredientele active ale Sumei se numără acidul pfaffic, care împiedică răspândirea diferitelor disfuncţii celulare. Suma conţine de asemenea un metal numit germaniu, despre care se consideră că ajută în lupta împotriva cancerului şi înlesneşte răspândirea oxigenului în organism.

Mai mult decât atât, un număr de pfaffocide şi alte saponine – substanţe chimice derivate în esenţă din zahăr – ajută Suma să oprească bolile aflate deja în progres. Iar alantoina din Suma, alături de alte săruri minerale, vitamine şi aminoacizi, ajută la accelerarea vindecării.

Cu Suma, spun rapoartele, se îmbunătăţeşte şi circulaţia, iar nivelul colesterolului scade. Asta se datorează anumitor hormoni din Suma, numiţi sitosterol şi sigmasterol, despre care se spune că fac minuni pentru metabolism.

Suma concentrează tonicul natural în tablete convenabile de 500 mg. Două până la şase tablete pe zi ar trebui să fie suficiente pentru majoritatea maladiilor de azi.

Extractul de Suma este transformat în tablete sub supravegherea strictă a Administraţiei Alimentelor şi Medicamentelor, importatorii spun că pădurile braziliene de unde este obţinut nu

suferă nicio alterare. Este culeasă manual, şi nu se folosesc plante care depăşesc vârsta de şapte ani.

Pentru că ajută organismul uman să lupte împotriva bolilor în mod natural, este considerat un agent adaptativ. Stimulează blând rezistenţa naturală, şi în acelaşi timp contribuie la atenuarea tumorilor.

Studiile atestă că ajută în lupta împotriva uzurii organismului cauzată de stres, iar în doze mai mari s-a dovedit că diminuează dezvoltarea tumorilor. A mai fost folosit împotriva anemiei şi bronşitei. Şi, din nou, chiar şi

în cazul dozelor mai mari, de l o până la 18 grame pe zi, n-au fost declarate efecte secundare.

Aşadar, după trei sute de ani, secretul este dezvăluit. Suma nu numai ca vă ajută să vă simţiţi mai odihnit, mai încrezător şi mai plin de energie, ci poate chiar şi să vă prelungească viaţa!

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Suplimente de calciu: CAL-ACID L & H Vâtamins, Inc. 38 – 01 Thirty-fifth Avenue, Longlslandlity, NY11101 telefon (800) 221 – 1152

Candida Guard and Plac-Gard:

Gerő Vita International.

Dept. ZIO l, 2255-B Queen Street East 820.

Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada.

(800) 825 – 8482

Clorură de cetilpiridinium: apă de gură Cepacol Bromură de domifen: Apă de gură Scope

Feverfew:

Orice magazin de alimentaţie naturistă şi vitamine, sau:

Eclectic Institute, (800) 332 – 4372, sau:

Frontier Cooperative Herbs, (800) 786 – 1388

79

Ortophos:

L & H Vitamins, Inc.

38 – 01 Thirty-fifthăvenue.

Longlslandlity, NY11101

telefon (800) 221 – 1152

Phosfood:

The Vitamin Shoppe 4700 Westside Avenue, North Bergen, NJ 07047 telefon (800) 223 – 1216

Propolis:

Majoritatea magazinelor de alimentaţie naturistă, sau:

Beehive Botanicals

Route 8, Box 8257.

Hayward, WI 54843
telefon (715) 634 – 4274
Suma:
Majoritatea magazinelor de alimentaţie naturistă şi vitamine.
Uleiuri volatile: Apa de gură Listerine

CAPITOLUL 7
Problemele de prostată pot fi prevenite şi chiar oprite în 1990, fostul preşedinte Reagan a făcut un anunţ public care spunea că va fi supus unei operaţii numită prostatectomie – extirparea glandei prostatice. Dezvăluirea a dat naştere la o mulţime de glume şi a pricinuit expresii îngrijorate bărbaţilor din toată ţara.
Medicii, pe de altă parte, au aplaudat anunţul. Asta a adus în sfârşit în atenţie una dintre cele mai răspândite probleme de sănătate ale bărbaţilor – afecţiunile de prostată. Din nefericire, a creat totodată nişte prejudecăţi populare care se păstrează şi astăzi.
Asta e o întrebare la care ar trebui ca fiecare bărbat să fie capabil să răspundă. Prostata este o glandă de mărimea unei nuci, care este aşezată sub vezica urinară şi înconjoarăuretra, canalul care poartă urina şi sperma prin penis. Glandă auxiliară a aparatului reproducător, prostata produce o mare parte a lichidului seminal.
Pentru că este atât de intim implicată în tractul urogenital, o prostată mărită este adesea răspunzătoare de problemele urinare şi chiar de disfuncţiile sexuale. Prostata se măreşte ori de câte ori circulaţia sangvină devine deficitară sau lichidul limfatic se blochează. Prostata mărită începe să se strângă în jurul uretrei, ceea ce poate face urinarea dificilă – chiar dureroasă.
Să spunem lucrurilor pe nume, orice problemă centrată în jurul zonei genitale pare în cel mai bun caz personală, şi în cel mai rău caz jenantă. Adesea, bărbaţii

cu afecţiuni de prostată renunţă să mai solicite tratament. Mulţi se simt vinovaţi sau ruşinaţi, nutrind

credinţa falsă că au făcut cine ştie ce lucru nepermis. Unii pur şi simplu ignoră durerea.

Adevărul este că orice bărbat care a trecut de cincizeci de ani are 60% şanse să i se mărească prostata. Pe lângă Ronald Reagan, muzicianul Frank Zappa, senatorul de Kansas Robert Dole şi prezentatorul de ştiri Roone Arledge au recunoscut în public că au avut nevoie de tratament pentru deficienţe de prostată.

Deşi prostata creează rareori probleme pentru bărbaţii sub cincizeci de ani, bărbaţii tineri n-ar trebui s-o ignore. Glanda poate începe să se mărească la orice vârstă. Prevenirea ar trebui să înceapă înainte de apariţia oricăror simptome alarmante.

Nimeni nu cunoaşte cauza tuturor infecţiilor de prostată, dar statisticile arată că bărbaţii americani sunt afectaţi de probleme de prostată mai frecvent decât asiaticii sau europenii. De asemenea, americanii de culoare suferă de cancer de prostată mai des decât albii.

Există un număr de senine care ar trebui să vă avertizeze că e posibil să aveţi o problemă cu prostata. Cel mai obişnuit simptom este greu de ignorat. Când prostata începe să se mărească, contractă uretra. Urinatul devine dificil sau dureros.

Nevoia de a merge la toaletă frecvent în cursul nopţii, sau un flux de urină redus la un firicel sunt alte semnale timpurii că ar fi timpul pentru o examinare a prostatei.

În multe cazuri, problemele cu mersul la toaletă par a se rezolva de la sine, fără să faceţi nimic. E posibil să se întâmple aşa, dar adesea simptomele devin mai grave.

Cea mai obişnuită afecţiune a prostatei este cunoscută ca hipertrofia benignă de prostată, sau BPH. Consecinţă a procesului de îmbătrânire, BPH se referă la

mărirea treptată, ne-cancerigenă a prostatei.

O prostată umflată indică de obicei că organismul bărbatului produce un nivel de testosteron mai scăzut decât în anii anteriori. În loc de asta, organismul începe să producă o substanţă periculoasă numită dihidrotestosteron. Aceasta, în replică, stimulează o supraproducţie de celule ale prostatei. Rezultatul este o glandă care se măreşte lent.

Cercetările arată că jumătate dintre bărbaţii americani cu vârsta de 60 ani sau mai mult au această problemă. Unele studii.

cum ar fi cel efectuat de doctorul M Barry în 1990, sugerează că incidenţa BPH poate fi chiar şi mai mare. O prostată inflamată poate cauza îngrijorare, dar nu există motive de teamă. Rar se întâmplă ca BPH să pună viaţa bolnavului în pericol. De fapt, unii bărbaţi pot trăi liniştiţi cu o prostată mărită.

Chiar şi aşa, problema n-ar trebui ignorată. BPH poate produce foarte mult disconfort, iar o prostată inflamată poate semnala ceva cu mult mai rău.

O altă maladie obişnuită a prostatei este cunoscută ca prostatită. Spre deosebire de mărirea naturală care se întâmplă în cazul BPH, prostatită este cauzată de o infecţie bacteriană. O pot contracta bărbaţii de orice vârstă.

Prostatită este inflamarea acută a prostatei. Simptomele sunt mult mai grave. Fluxul de urină poate fi blocat parţial sau total, ceea ce duce adesea la reţinerea urinei în vezică. Urina infectată poate slăbi vezica, sau poate cauza infecţii urinare, în cazurile cronice, bacteriile pot trece în vezică şi se pot răspândi spre alte organe vitale.

Semnele că o infecţie a devenit avansată sunt dificultate sau usturime în timpul urinării, sânge în urină sau dureri în partea inferioară a spatelui ori între scrot şi

anus. Cazurile grave necesită tratament imediat.

Cancerul de prostată este cel de-al treilea dintre cele mai obişnuite tipuri de cancer la bărbaţi. Un american din unsprezece va face cancer de prostată, şi boala omoară în fiecare an peste 30.000 persoane. Studiile arată că în S.U.A. incidenţa cancerului de prostată este în creştere.

Spre exemplu, în 1970 cercetările-au arătat că 60 bărbaţi din 100.000 sufereau de cancer de prostată, în 1990, numărul acestora a crescut la 120 din 100.000, ceea ce reprezintă o creştere de 100%!

Ca şi în alte boli de prostată, simptomele apar datorită măririi prostatei, cu deosebirea că, în acest caz, inflamarea este provocată de celulele canceroase mortale. Semnele de avertizare pentru cancerul de prostată sunt aceleaşi ca şi pentru BPH şi prostatită – cel mai serios motiv pentru care nu trebuie să ignoraţi niciodată durerile la urinat. O examinare rectală digitală poate determina dacă este sau nu vorba de cancer. O prostată sănătoasă este fermă şi

elastică la pipăit. Cancerul o face să fie ţeapănă ca lemnul. Medicii recomandă ca fiecare bărbat trecut de patruzeci de ani să facă o examinare de prostată cel puţin o dată la trei ani.

Ţinând cont de larga răspândire a BPH, se pare că mai devreme sau mai târziu fiecare bărbat va solicita tratament pentru o boală de prostată. Ziarul New York Times a declarat că în 1990 americanii au cheltuit peste trei miliarde de dolari pentru operaţii de prostată.

Pentru combaterea problemelor de prostată, urologii au tendinţa de a urma două căi stabilizate în timp. Prima este folosirea unui sistem de „aşteptare supravegheată”. A doua este metoda mai agresivă a operaţiei.

În general, prostata se măreşte foarte încet. Dacă nivelul de disconfort nu este mare, unii bărbaţi preferă să aştepte şi să vadă dacă simptomele nu se ameliorează fără

tratament. Fluxul de urină revine adesea la nivelul normal pentru că bărbaţii se adaptează fără să vrea la problemă întărindu-şi musculatura vezicii urinare.

Pacienţii n-ar trebui niciodată să hotărască singuri această metodă, ci să consulte întotdeauna un medic pentru se asigura dacă simptomele s-au ameliorat sau s-au stabilizat. Existenţa unui medic care să urmărească problema poate fi foarte utilă. 75% dintre bărbaţii care aşteaptă un an pentru a amâna o operaţie află că procedura a devenit între timp inutilă.

Tehnicile actuale sunt de departe mai bune faţă de cele de la începutul secolului. La început, metoda pentru combaterea BPH era castrarea. Nu-i de mirare că bărbaţii se codesc să meargă la medicăcând cred că au o disfuncţie urinară şi genitală.

În prezent, operaţia este metoda preferată pentru tratarea bolilor de prostată. Doar în 1990, medicii au efectuat mai mult de 400.000 prostatectomii. Procedura standard în 95% dintre operaţiile efectuate în S.U.A. se numeşte rezecţie transuretrală a prostatei, sau TURP.

TUPvP este o procedură relativ simplă care nu necesită incizie. Seamănă puţin cu scobirea conţinutului unui pepene tăiat. Urologul introduce un instrument mic, în formă de tub, numit rezectoscop, prin penis până în uretră. Un fir electrificat înăuntrul instrumentului îndepărtează excesul de ţesut.

Pentru că procedura este atât de simplă, de obicei pacientul e din nou pe picioare a doua zi după operaţie. Timp de câteva zile.

pentru eliminarea urinei este nevoie de un cateter, care de obicei este scos înainte ca pacientul să se externeze din spital.

Procedura TURP a fost prezentată ca fiind lipsită de riscuri. Asta explică desigur popularitatea ei printre

urologi, dar unii medici încep să caute metode alternative pentru tratarea pacienţilor cu BHP.

Când diagnosticul este cancer, operaţia este probabil inevitabilă, dar în cazul BHP, o procedură TURP poate să nu fie atât de eficientă şi lipsită de riscuri pe cât se credea. Cele mai multe rapoarte afirmă că posibilitatea decesului în urma unei proceduri TURP este sub 1%. Studii federale recente făcute pe pacienţii Medicare indică o rată a mortalităţii ceva mai ridicată, care variază între 3% şi 9%. Diferenţele depind de la spital la spital.

Doctorul John E. Wennberg, epidemiolog la Facultatea de Medicină Dartmouth, a întreprins în 1990 un studiu independent, care a avut unele rezultate surprinzătoare. Urologii consideră că o operaţie timpurie pentru a combate BHP ajută pacienţii să trăiască mai mult. Studiul lui Wennberg arată că, de fapt, în loc să ajute, operaţia preventivă scade speranţa de viaţă.

Încă şi mai alarmant, raportul lui Wennberg, publicat în ediţia din primăvara anului 1990 a publicaţiei New England Journal of Medicine, arată că pacienţii operaţiilor TURP prezintă mai multe riscuri de a suferi un atac de cord decât cei care au ales o altă procedură.

Pe lângă aceste noi motive de îngrijorare, operaţia are şi efecte secundare. Conform afirmaţiilor doctorului Herbert Lepor, profesor asociat la Facultatea de Medicină Wisconsin din Milwaukee, aproximativ 6% dintre pacienţii supuşi la o operaţie TURP, adică aproximativ 25.000 în 1990, suferă de impotenţă. Totuşi, cauza impotenţei este adesea psihologică.

O problemă postoperatorie mai frecventă este ejacularea retrogradă, numită în mod curent orgasm sec. „Pacienţii au senzaţia normală de orgasm”, spune doctorul Lepor, „dar nu au emisie de lichid seminal”. După operaţie, vezica eşuează adesea să se închidă cum trebuie în jurul uretrei în timpul ejaculării. Sperma intră mai degrabă în vezică decât să iasă din penis. Un bărbat cu această

problemă devine steril.

Un efect secundar stânjenitor, dar unul care apare mai puţin frecvent, este incontinenţa – incapacitatea de a controla urinarea.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 85

5% dintre bărbaţii care au suportat operaţia declară incontinenţă, deşi problema de obicei se rezolvă de la sine, în timp. Operaţia propriu-zisă nu este un remediu pentru o prostată care se măreşte lent odată cu înaintarea în vârstă. Chiar şi atunci când operaţia reuşeşte, problema poate să reapară. 5% dintre bărbaţii care au suportat o procedură TURP au nevoie de o a doua operaţie în decurs de cinci ani.

Există mai multe alternative la procedura TURP care oferă o ameliorare a simptomelor unei prostate mărite. Unele sunt urmărite de atât de puţin timp încât este imposibil de spus în acest moment care va fi eficienţa lor pe termen lung.

O procedură care câştigă rapid popularitate este aceea în care chirurgii introduc un mic balon prin uretră până la prostată. Apoi umflă balonul la o presiune mare, şi acesta redeschide trecerea blocată, în prezent, metoda funcţionează bine doar pentru pacienţii cu BPH în stadiu avansat. Dezavantajul este că pare să ofere doar o ameliorare temporară.

Un tratament cu microunde presupune introducerea în uretră a unui fir care se încălzeşte şi distruge ţesutul de prostată în exces. O procedură similară, folosită de Terrance R. Malloy, urolog şefia Spitalul Pennsylvania din Philadelphia, foloseşte ultrasunete pentru a bombarda prostata. Valurile intense de unde acustice desprind celulele prostatei care sunt apoi extrase cu un aspirator.

Ţinând cont de costul operaţiei, ca să nu menţionăm factorul de stres, pacienţii şi medicii au căutat un mod de a trata prostata mărită fără a se recurge la nicio operaţie. Cercetările s-au concentrat asupra unui medicament care

poate contracara impactul hormonilor determinanţi pentru creşterea prostatei.

Savanţii s-au concentrat mai întâi asupra unui medicament care bloca creşterea de dihidrotestosteron. Din nefericire, agenţii blocanţi blocau de asemenea şi testosteronul, ceea ce producea o scădere a libidoului, impotenţă, şi chiar mărirea sâniloro afecţiune mai gravă decât problema căreia i se căuta rezolvare.

O a doua arie de cercetare s-a concentrat pe hormonii glandelor suprarenale, care controlează tensiunea arterială şi musculatura ce înconjoară prostata. Primul medicament produs în aceste studii a determinat efecte secundare grave şi tumori la animalele de laborator în timpul perioadei de testări.

Totuşi, în 1987, Abbott Laboratories, situate în apropierea oraşului Chicago, au prezentat un medicament numit Hytrin, folosit iniţial pentru persoanele cu hipertensiune arterială. Numit alfa-blocant de către savanţi, Hytrin relaxează ţesutul muscular de tipul celui întâlnit în artere şi în prostată. Cercetările iniţiale arată că Hytrin oferă o ameliorare imediată a multor simptome ale BHP la aproximativ două treimi din pacienţii care îl folosesc.

Deşi Hytrin nu a fost creat special pentru afecţiuni de prostată, medicii îl pot prescrie pentru BHP. Pacienţii care îl folosesc declară rezultate bune, deşi produce efecte secundare uşoare cum ar fi ameţeală, oboseală şi stări sporadice de leşin.

Progresul incontestabil în medicaţia pentru probleme de prostată a apărut în 1992 prin introducerea medicamentului Proscar. Creat de gigantul farmaceutic Merck & Company, medicamentului Proscar i s-a acordat foarte multă atenţie în ultimele luni.

Pentru mulţi bărbaţi, răspunsul este pozitiv. Oficialii

de la Merck estimează că deja există 100.000 bărbaţi care iau medicamentul zilnic, îl vor lua tot restul vieţii lor, dacă se dovedeşte la fel de eficient cum a fost declarat.

Proscar blochează agenţii care determină convertirea hormonului testosteron în dihidrotestosteron, catalizatorul care promovează creşterea celulelor prostatei. Nu poate ajuta bolnavii de cancer de prostată, dar producătorii lui susţin că poate reduce inflamarea cauzată de BHP.

Întrebările care rămân se leagă de eficienţa şi preţul Proscar-ului. Un experiment publicat în numărul din octombrie 1992 al publicaţiei New England Journal of Medicine a comparat 300 bărbaţi cu prostată mărită care au luat Proscar cu un grup care a luat pastile placebo.

Testele au arătat că Proscar a ajutat într-adevăr la ameliorarea unor simptome ale BHP. Problema e că medicamentul nu are impact până când pacientul nu îl ia timp de şase luni până la un an. Mai mult, cercetările arată că fluxul de urină îmbunătăţit creşte doar cu aproximativ 17%, în comparaţie cu creşterea de 50% apărută la pacienţii care aleg operaţia. Luând în considerare preţul medicamentului – aproximativ doi dolari pastila – tratamentul cu Proscar se va ridica la o sumă de 730 de dolari pe an. O soluţie într-adevăr scumpă.

87

Totuşi, Proscar nu elimină efectele secundare pe care le creau medicamentele anterioare. Disfuncţiile sexuale sunt încă o problemă. 5% dintre subiecţii testaţi au declarat că Proscar micşorează impulsurile sexuale, cantitatea de lichid seminal ejaculată şi cauzează chiar şi impotenţă.

Merck avertizează că Proscar are efecte negative asupra spermei şi a provocat anomalii congenitale la animalele de laborator. Cuplurile sunt sfătuite să folosească mijloace contraceptive cât timp bărbatul face acest tratament. Deocamdată, este imposibil să se determine dacă întrebuinţarea pe termen lung a Proscar-

ului are şi alte efecte secundare.

Recent au fost efectuate teste clinice pentru a compara medicamentele Hytrin şi Proscar. New England Journal of Mediane a publicat în 1996 rezultatele care arată că Hytrin oferă o ameliorare semnificativă, dar Proscar nu este mai bun decât un placebo, adică o pastilă de zahăr.

Este surprinzător că s-a cheltuit atât de mult timp şi efort de cercetare pentru producerea de medicamente pentru bolile de prostată. Mulţi medici cred că această problemă veche de când lumea are soluţii naturale.

Există un număr de probleme de sănătate care par să afecteze mai mult locuitorii Statelor Unite decât ai altor ţări. Nutriţioniştii încep să admită că asta s-ar putea datora faptului că americanii se bizuie prea mult pe hrana procesată.

Problemele de prostată sunt în evidentă creştere la bărbaţii americani, îmbătrânirea populaţiei este un factor care contribuie la asta, dar un suspect adesea ignorat este tipul de alimente disponibile. Cele mai multe magazine achiziţionează produse care au fost supuse unor prelucrări intense. Metodele de prelucrare distrug un ingredient foarte important pentru alimentaţia bărbaţilor – zincul.

Oamenii de ştiinţă au aflat că prostata foloseşte o cantitate de zece ori mai mare de zinc decât oricare alt organ din corp. Picolinatul de zinc face în mod natural ceea ce medicamente ca Proscar încearcă să facă prin mijloace chimice: blochează producţia de dihidrotestosteron a organismului.

Doctorul Earl Mindell, autorul cărţii best-seller Biblia Vitaminelor, scrie: „Mare parte din zincul conţinut de alimente se pierde prin prelucrare, sau nu există niciodată într-o cantitate substanţială din cauza solului sărac în substanţe nutritive”.

CHASE REVEL

Un argument în plus în favoarea acestei declaraţii

vine de la doctorul Denham Harman, profesor emerit la Facultatea de Medicină Nebraska şi autorul teoriei radicalilor liberi pentru fenomenul îmbătrânirii, care spune: „Aproximativ 90% din populaţie are o alimentaţie deficitară în zinc”. Nu e de mirare că problemele de prostată sunt tot mai numeroase.

Două echipe de cercetare au publicat studii recente care confirmă contribuţia picolinatului de zinc la sănătatea prostatei. Doctorii M. Fahim şi J. Harman au declarat într-o revistă medicală guvernamentală că zincul este folosit cu eficienţă pentru atenuarea procesului de mărire a prostatei. El controlează de asemenea multe dintre simptomele dureroase.

O investigaţie separată întreprinsă de doctorul G.D. Chisholm, publicată în Journal ofăteroidbiochemistry, confirmă suplimentar ideea căpicolinatul de zinc previne inflamarea prostatei. Fierul a fost considerat mult timp un mineral necesar pentru sănătatea femeilor. Aceste studii indică faptul că zincul poate să devină în curând cunoscut ca „vitamina bărbaţilor”.

Bărbaţii cu probleme de prostată, şi cei care vor să le prevină apariţia, trebuie să se gândească să ia suplimente de zinc. Zincul poate să ofere şi alte avantaje, conform observaţiilor doctorului Mindell: „Am constatat chiar reuşita în cazuri de impotenţă prin aplicarea unui program de suplimente de vitamina B şi zinc”.

Este important de remarcat că doctorul Mindell sugerează o combinaţie de zinc şi vitamina B. Un studiu efectuat de doctorul G.W. Evans publicat în Journal of Nutrition arată că B (piridoxina) măreşte capacitatea organismului de a asimila zincul.6Suplimentul asigură primirea de către prostată a cantităţii normale de zinc de care are nevoie.

Un alt ingredient natural care are o îndelungată asociere cu sănătatea prostatei este fructul palmierului pitic. Cunoscut sub denumirea ştiinţifică de serenoa

repens, această specie scundă de palmier poate fi găsită înjumătăţea sudică a Statelor Unite.

Amerindienii îl foloseau în mai multe moduri. Seminţele erau consumate ca hrană, frunzele transformate în pulbere şi aplicate ca leac pentru răni, iar fructele erau considerate un uşor afrodiziac, şi de asemenea leac pentru probleme urinare.

Chiar dacă a fost înregistrat în cărţile de farmacologie de peste 80 ani, cercetătorii încep abia acum să reexamineze proprietăţile curative ale palmierului pitic. În 1984, doctorul G. Champault a realizat un experiment dublu-orb care a testat capacitatea arborelui de a combate dezechilibrul hormonal ce duce la mărirea prostatei.

Raportul lui Champault, publicat în British Journal of pharmacology, a arătat că serenoa a avut un impact spectaculos asupra fluxului de urină la bărbaţii cu simptome de BHP. Şi mai interesant este că serenoa s-a dovedit a fi cu mult mai eficient decât Proscar. Cu toate acestea, FDA a interzis producătorilor de extract de serenoa să sugereze măcar că produsul lor poate ajuta bărbaţii cu probleme de prostată. E evident că vracii indieni ştiu ceva ce FDA nu vrea să creadă.

În timpul unui experiment referitor la alergii efectuat în 1989, doi medici au descoperit întâmplător că aminoacizii sunt importanţi pentru sănătatea prostatei. Medicii au administrat o combinaţie de trei aminoacizi – glicină, l-alanină şi acid glutamic – unui grup de pacienţi care sufereau de simptome alergice, în timp ce testul continua, unul dintre subiecţi a declarat din proprie iniţiativă că problemele sale urinare au dispărut brusc.

Dezvăluirea l-a determinat pe doctorul K.W. Donsbach să iniţieze un nou experiment. De data aceasta, combinaţia de aminoacizi a fost administrată unor pacienţi cu probleme urinare. Experimentul a durat trei luni şi a avut ca subiecţi patruzeci de bărbaţi. Douăzeci dintre ei au primit aminoacizii, celorlalţi li s-a dat un placebo.

Rezultatele au fost spectaculoase.

Mai mult de 90% dintre subiecţi au resimţit o reducere în inflamarea prostatei. La aproape o treime prostata revenise la dimensiunea normală. O majoritate copleşitoare petrecea mai puţin timp la toaletă şi urinau mai puţin frecvent, iar cei mai mulţi dintre ei declarau un flux de urină mult îmbunătăţit.

Deşi studiile care au urmat au susţinut rezultatele lui Donsbach, îxistă totuşi un avertisment. Imediat ce subiecţii au încetat să mai ia suplimentele, simptomele au revenit încet. Tratamentul cu aminoacizi este bun pentru prevenirea, dar nu pentru tratarea BPH! Un extract din scoarţa unui arbore veşnic verde care creştei Madagascar (pygeum africanum) s-a dovedit recent a fi cea iai eficientă armă de luptă împotriva BHP, fără efecte secundare semnificative.

90

CHASE REVEL

Să administrat la 672 bărbaţi suferind de boli de prostată Pygeum sau un placebo timp de şase luni într-un experiment dublu-orb efectuat în 13 spitale, trei spitale de cercetare universitare şi alte patru instituţii de cercetare din Franţa, Germania şi Italia. 38 dintre cei mai proeminenţi specialişti în medicină din Europa au supravegheat testul şi au ajuns la concluzia că Pygeum a corectat afecţiunile de prostată în 66% din cazurile studiate. Mai multe reviste medicale prestigioase au publicat rezultatele acestui nou medicament uimitor care se găseşte acum şi în Statele Unite.

Apoi, cercetătorii de la Universitatea din München şi de la Facultatea de Medicină din Varşovia au descoperit că dacă adaugă un anumit polizaharid şi o izolectină din rădăcina plantei Unica dioica, rezultatele sunt aproape de două ori mai bune. Urtica este banala urzică, plantă cu ţepi care creşte necultivată în multe locuri din lume.

Există motive întemeiate pentru ca această

combinaţie să funcţioneze atât de bine. Componentele din Urtica testate in vitro au demonstrat că dau un impuls uriaş sistemului imunitar crescând în mod substanţial limfocitele antitumorale. De fapt, doctorul Flans Wagner a afirmat în revista de medicină Phytomedicine că extractul de Urtica este „mult superior" medicamentului antiinflamator Indometacin.

Doctorul A. Frisen de la secţia de urologie a Spitalului Municipal din München a condus un test clinic dublu-orb, cu efect placebo controlat, asupra extractului de urzică. El a descoperit că urzica reduce problemele urinare cu 83% şi creşte fluxul de urină cu 87%. În general, 91% dintre pacienţii care au luat extractul de urzică au simţit îmbunătăţiri în sănătatea prostatei.

Ceea ce nedumereşte oamenii de ştiinţă de o vreme încoace este de ce bărbaţii din Italia sau Grecia au cu aproximativ 45% mai puţine probleme de prostată decât alţi europeni sau decât americanii. În acest punct, americanii şi-au adus şi ei contribuţia.

Cel mai abundent carotenoid din prostată este „lycopene". Oamenii de ştiinţă americani au descoperit lycopene în pieliţa roşiilor. Italienii şi grecii au incluse în alimentaţie mai multe produse din roşu decât alte popoare din lume.

Doctorul Edward Giovanucci de la Facultatea de Medicina Harvard a condus o echipă de cercetare care a urmărit obiceiurile

alimentare la un număr de 47.894 medici timp de şase ani. Cei care onsumau cel puţin de zece ori pe săptămână produse din roşii aveau o incidenţă de cancer de prostată cu aproximativ 30% mai mică în roşii nu există o cantitate prea mare de lycopene, şi asta s-a evidenţiat la cei care consumau doar trei sau patru produse din roşii pe săptămână. La ei, incidenţa cancerului era doar cu 15%

mai scăzută.

Următoarele suplimente sunt disponibile în magazinele de vitamine sau de alimentaţie naturistă:

Picolinat de zinc, Be (piridoxină), ginseng, polen de albine (Apis mellifica), extract de urzică (urtica dioca), coada calului, hortensie (hydrangea), glicină, L-alanină, acid glutamic şi palmier pitic (Serenoa repens).

Compania Gerő Vita International a combinat cantităţile corecte din fiecare dintre aceste ingrediente (cu excepţia urzicii, dar incluzând Pygeum) într-o singură pastilă, numită Prostata. Pentru a o comanda, scrieţi la: Gerő Vita International, Dept. Z101, 2255-B Queen Street Eas t 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, sau sunaţi la (800) 825 – 8482.

E posibil ca unele magazine de vitamine sau alimentaţie naturistă să aibă Pygeum africanum, dar ar trebui să sunaţi pentru a fi siguri.

CAPITOLUL 8

Sindromul premenstrual, menopauza şi osteoporoza – vindecarea este la îndemână şi este sigură

Adesea, când femeile suferă de sindromul premenstrual (PMS), nu obţin niciun ajutor de la mediciuor, care le spun că e doar o altă misterioasă „problemă feminină”, în loc să facă cercetări sau să-şi acorde timp pentru a se instrui despre PMS, mulţi medici preferă să-şi ţină pacientele – şi pe ei înşişi – în întuneric în legătură cu cauzele şi tratamentele existente.

Cercetătorii au aflat că PMS poate fi cauzat de scăderea drastică a nivelului de progesteron în organismul femeii în săptămâna dinaintea menstruaţiei. Cercetătoarea britanică de excepţie Katharina Dalton, cea care a inventat termenul „sindrom premenstrual”, a fost prima care a elaborat o teorie despre rolul progesteronului. Datorită cercetărilor ei, mii de femei cu PMS şi-au găsit alinarea cu tratamente cu progesteron.

Progesteronul acţionează în sensul neutralizării-efectele negative pe care le poate avea un nivel ridicat de estrogen. În timpul etapei ciclului menstrual când progesteronul scade cel mai rapid, nivelul de estrogen ne-neutralizat poate duce la simptome PMS, cum ar fi hiperglicemie, retenţie de apă şi sare, cantităţi crescute de substanţe grase şi nivel scăzut de oxigen în celule.

Progesteronul sintetic este scump, poate fi obţinut doar pe reţetă şi provoacă multe efecte secundare neplăcute. Progesteronul sintetic inhibă producerea de progesteron natural, ceea ce poate afecta echilibrul hormonal.

De asemenea, anumite tipuri de progesteron sintetic sunt de 2000 ori mai puternice decât hormonul natural şi pot duce la retenţia de sare şi lichide, la dezechilibrarea cantităţii de zahăr din sânge. Mai grav este că pot creşte riscul cancerului.

Puţini medici ştiu despre progesteronul natural pentru că nu poate fi brevetat, aşa că nicio companie farmaceutică nu va lansa o campanie publicitară de câteva milioane de dolari pentru a răspândi vestea. Dar există surse naturale de progesteron care sunt sigure, eficiente şi ieftine.

Un medicament natural, Ovatrophin, ajută la creşterea nivelului de progesteron la femeile care au ambele ovare. Este un medicament glandular extras din ovare de bovină. Dozajul obişnuit este de trei pastile pe zi timp de trei săptămâni şi apoi două pastile pe zi pentru săptămâna următoare. Dozajul poate fi adesea redus la o pastilă pe zi pentru menţinere după o lună de tratament.

Cu o jumătate de secol în urmă, cercetătorul american Russell Marker a descoperit un mod de a extrage progesteron natural din ignama sălbatică din Mexic. Ignama sălbatică a fost folosită tradiţional de către localnici pentru tratarea crampelor menstruale şi pentru

prevenirea avortului spontan.

Acum, extractul de ignama se găseşte într-un amestec de aloe vera, vitamină E şi uleiuri vegetale, formând un unguent medicinal numit „Cremă emolientă pro Gest”. Experimente multiple au arătat că folosirea externă a acestui unguent determină creşterea semnificativă a nivelului de progesteron. Ca urmare, pro Gest poate fi un tratament vital pentru PMS – dar şi pentru menopauză şi osteoporoză.

Pro-Gest are avantajul suplimentar de a fi pe bază de plante. Doctorul Cynthia Watson, de la Universitatea California de Sud, a descoperit în practica sa medicală că suplimentele hormonale vegetale sunt preferabile faţă de oricare altă sursă, pentru că nu au efectele secundare ale hormonilor sintetici şi ale celor bazaţi pe hormoni animali, şi sunt mai uşor metabolizate.

Se recomandă în general ca pro Gest să se aplice de două-n pe zi. În săptămâna dinaintea începerii menstruaţiei, unguentul

poate fâaplicat până la de cinci ori pe zi dacă este nevoie. Totuşi, o dată ce începe menstruaţia, unguentul nu trebuie folosit până când nu se opreşte hemoragia.

Se aplică între un sfert şi o jumătate de linguriţă de Progest pe abdomen, piept, faţă sau ceafă. Dacă se foloseşte cantitatea corectă de unguent, va fi absorbit prin piele în trei-cinci minute. Dacă dispare în mai puţin de două minute, atunci trebuie folosit mai mult. Odată absorbit, unguentul devine din alb, transparent.

Până în luna a treia, PMS va dispărea, şi apoi pro Gest se va întrebuinţa doar în săptămâna dinaintea menstruaţiei. Din nou, dozajul va fi de 1/4 – 1/2 linguriţă aplicată de două ori pe zi. Se poate folosi o doză mai mare dacă simptomele sunt acute.

În timp ce unele femei aleg să întrebuinţeze

unguentul timp de câteva zile în fiecare lună pe termen lung, multe nu mai au nevoie de el după trei sau patru luni.

Este treaba ficatului să elimine excesul de estrogen, şi el are nevoie de cantităţi suficiente de vitamină Be (piridoxină) şi magneziu pentru asta. B este considerată de către experţi cel mai important mijloc de apărkre împotriva PMS. De obicei, femeile sunt sfătuite să ia vitamina B-complex în fiecare zi, cu 100 mg de Be şi 400 – 800 mg magneziu.

The Journal of Reproductive Medicine susţine că multe femei cu PMS au un deficit al substanţelor minerale şi nutritive de care au nevoie pentru a produce progesteron natural. Spre exemplu, publicaţia Journal of the American Colâege of Nutrition arată că doze zilnice de 150 unităţi de vitamina E pot creşte nivelul de progesteron.

Reţineţi totuşi, că dozele zilnice mari de vitamina E pot de fapt să sCADĂ nivelul de progesteron, aşa că menţineţi dozajul sub 200 unităţi pe zi.

Pornind de la rezultatele unor studii făcute pe animale, revista Feetistuffs afirma că beta-carotenul poate creşte sinteza de progesteron. Doza recomandată de beta-caroten este de 500 mg pe zi.

O echipă de cercetători susţine m. Hawaii Medical Journal că bromelaina, un extract de ananas, contribuie la producerea progesteronului necesar pentru neutralizarea excesului de estrogen. Un alt experiment, publicat în American Journal of Obstetrics and Gynecology, a descoperit că bromelaina înlătură crampei6 menstruale.

Revista Recent Advances în clinical Nutrition declara că şi uleiul de primulă poate fi folosit pentru tratarea PMS pentru că

funcţionează foarte asemănător cu bromelaina în stimularea oroducţiei de progesteron. Dozajul recomandat de ulei de primulă este de obicei 500 mg de trei ori pe zi.

De obicei, când o femeie intră la menopauză, medicul îi prescrie estrogen suplimentar, pentru că este momentul din viaţa ei când nivelul de estrogen începe să scadă natural. Totuşi, este adesea mai eficientă folosirea de progesteron natural pentru tratarea simptomelor menopauzei.

Nu numai că unguentul pro Gest este bun pentru tratarea PMS, ci poate fi un adevărat salvator pentru femeile care suferă din cauza simptomelor menopauzei.

Când apar bufeurile de căldură, 1/2 – 3/4 linguriţă de pro Gest se aplică extern de patru ori în timpul orei ce urmează puseului de căldură. La acest dozaj, simptomele ar trebui să se oprească în decurs de o săptămână până la două luni, cu variaţii individuale. O dată ce simptomele sunt sub control, se poate începe un program de menţinere cu aplicarea externă a unei cantităţi între 1/4 şi 1/2 de linguriţă zilnic.

Multe femei resimt o scădere în lubrifierea vaginală după menopauză. S-a afirmat că, aplicat în zona vaginală, unguentul pro Gen poate spori lubrifierea naturală.

Suplimentar, la unele femei unguentul pro Gest a netezit ridurile şi a decolorat petele de vârstă.

S-a dovedit că vitamina E ajută

În anul 1945, doctorul C.J. Christy a publicat în American Journal of Gynecology rezultatele studiului său asupra femeilor la menopauză. Doctorul Christy a descoperit că femeile tratate cu vitamina E au resimţit o ameliorare semnificativă a simptomelor menopauzei, fără efecte secundare.

Câţiva ani mai târziu, doctorul H. Ferguson descria în Virginia Medical Monthly experimentul făcut de el pe 66 femei cu simptome acute asociate cu menopauza. Doctorul Ferguson a descoperit ca, tratate zilnic cu câte 15 – 30 unităţi de vitamina E, femeile au resimţit o ameliorare completă a simptomelor.

Aşadar, dacă efectele benefice ale vitaminei E au fost

dovedite u aproape 50 ani în urmă, de ce această terapie este încă insuficient

folosită? Pentru că vitaminele nu pot fi brevetate, iar lipsa brevetului înseamnă profit mic pentru companiile farmaceutice, spune doctorul R. Passwater, un expert în probleme în menopauză.

Osteoporoza afectează 20 milioane de americani vârstnici

Osteoporoza, sau boala oaselor fragile, este o maladie oribilă, schiloditoare, care îi chinuie pe vârstnicii naţiunii. Cu câţiva ani în urmă, la Simpozionul Internaţional de Osteoporoză ţinut în Danemarca, un specialist a avertizat: „Mai multe femei mor din cauza fracturilor legate de osteoporoză decât de cancer mamar, uterin şi de col la un loc, iar în Statele Unite, costul tratării fracturilor de şold se ridică anual la 10 miliarde de dolari, această afecţiune cauzând 200.000 decese”.

Această maladie istovitoare cauzează o slăbire gravă a oaselor, ducând adesea la o pierdere de masă osoasă de până la 30% – 40%. În fiecare an se produc milioane de fracturi din cauza acestei boli. Un studiu realizat în Knox County (Tennessee), a descoperit că numărul de fracturi care presupun spitalizare s-a dublat la fiecare cinci ani la persoanele trecute de 50 ani.

Mii de oameni îşi rup încheieturile şi suferă deplasări de vertebre, o problemă dureroasă. Dar cea mai devastatoare vătămare este fractura de şold: o femeie din trei şi un bărbat din şase, trecuţi de vârsta pensionării, vor suferi fracturi de şold.

Femeile cele mai predispuse la osteoporoză sunt cele care nu fac prea multe exerciţii fizice, sunt mici de statură, au boli de rinichi, fumează şi beau alcool, folosesc steroizi sau medicamente pentru tiroidă, au rude cu osteoporoză, sau au descendenţă nord-eropeană, latină sau asiatică.

Pentru cei care suferă fracturi de şold, adesea partea cea mai traumatizantă este pierderea independenţei. Jumătate dintre ei nu vor mai putea niciodată să meargă neînsoţiţi. Mulţi nu vor avea de ales decât să rămână într-un spital pentru convalescenţi, unde sfârşesc prin a se simţi tot mai fragili şi o povară pentru alţii.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 97

Să profităm de terapia cu estrogen

Lumea medicală a desfăşurat de ani de zile o campanie pe o singură pistă insistând că toate femeile trecute de menopauză trebuie să facă tratament cu estrogen pentru tot restul vieţii. Şi din această cauză, companiile farmaceutice care produc estrogen se scaldă în profituri.

Cercetările au arătat că folosirea de lungă durată a estrogenului sintetic previne într-adevăr deteriorarea oaselor. Dar doctorul Cynthia Watson de la Universitatea din California de Sud declară că hormonul este într-adevăr eficient în lupta împotriva deteriorării oaselor doar în primii cinci ani după menopauză. Iar unii cercetători descoperă că terapia standard de înlocuire a estrogenului este folositoare doar în 25% din cazuri.

Cel mai important, estrogenul NU POATE să înlocuiască ţesutul osos care s-a pierdut deja înaintea tratamentului; încetineşte doar deteriorarea în continuare.

Creşterea artificială a nivelului de estrogen la femeile trecute de menopauză acţionează împotriva naturii. Echilibrul natural al organismului este proiectat pentru micşorarea cantităţii de hormoni. Modificarea echilibrului natural poate avea consecinţe foarte grave.

Cercetătorii au descoperit că nivelul ridicat artificial de estrogen poate duce la hipertensiune, coagulare anormală a sângelui, cancer şi boli de ficat şi de vezică biliară. Femeile care iau estrogen au şanse de 14 ori mai mari să se îmbolnăvească de cancer uterin decât celelalte femei.

De fapt, chiar şi producătorii Premarinului, una dintre cele mai prescrise terapii cu estrogen, recunosc că medicamentul sporeşte riscul îmbolnăvirii de cancer uterin şi mamar şi că poate determina o mulţime de efecte secundare vătămătoare, incluzând căderea parului, tumori, migrene, depresii şi agravarea bolilor de inimă.

S-a demonstrat că progesteronul extras din plante aer un rol ital şi unic în tratarea osteoporozei, în mod uimitor, poate remedia Pierderea de ţesut osos cauzată de boală.

De fapt, niciun tratament care EXCLUDE progesteronul ural n-a fost capabil să îmbunătăţească densitatea şi duritatea soasa la bolnavii de osteoporoză.

Doctorul John Lee, cercetător în medicină, a studiat efectele unguentului pro Gest folosit împreună cu un tratament obişnuit pentru osteoporoză. El a descoperit că pe durata de şase luni a tratamentului, densitatea osoasă a crescut cu până la 10%. Când tratamentul a fost continuat, densitatea osoasă s-a îmbunătăţit cu o rată de 3 – 5% pe an până când a atins nivelul găsit în general la femeile sănătoase în vârstă de 35 ani, aşa cum s-a declarat în prestigioasa revistă de medicină britanică Lancet.

Aspectul cel mai important este dat de faptul că regimul doctorului Lee, care a fost aplicat pe 100 femei trecute de menopauză, cu vârste cuprinse între 38 şi 83 ani, a îmbunătăţit densitatea osoasă în mod egal – indiferent de vârstă sau de durata de timp trecută de la menopauză. Acesta este un avantaj foarte important faţă de tratamentul simplu cu estrogen, pentru că s-a descoperit că estrogenul ajută doar în primii cinci ani de la menopauză.

În mod remarcabil, femeile care la începutul experimentului lui Lee aveau cea mai avansată deteriorare a oaselor au resimţit cea mai mare ameliorare în decursul

programului. Şi niciuna dintre femeile angrenate în experiment nu a suferit fracturi.

Multe dintre pacientele implicate în programul doctorului Lee au descoperit că impulsurile lor sexuale au revenit la normal şi că au mai multă energie, mai multă mobilitate şi dureri mai mici – fără efecte secundare!

O ştim cu toţii, copiii trebuie să bea lapte bogat în calciu pentru a avea oase puternice, aşadar acelaşi lucru ar trebui să fie valabil şi pentru adulţi, nu? Ei bine, nu-i aşa. Americanii beau mai mult lapte decât oricine altcineva din lume, dar avem totuşi şi cea mai ridicată rată de apariţie a afecţiunilor osoase. Evident, laptele nu ajută.

Doctorul N.M. Lewis de la Secţia de ştiinţe Ale Nutriţiei a Universităţii din Wisconsin a studiat persoane cu regim alimentar bogat în calciu şi a constatat că acestea elimină majoritatea calciului pe care îl consumă.

Mai grav decât atât, doctorul R.R. Recker declara în American Journal of Clinteai Nutrition că proteinele şi fosforul aflate în cantităţi mari în lapte fac ca organismul să pIARDĂ mai mult calciu decât câştigă.

99

Numai suplimentele de calciu nu vă pot proteja de osteoporoză tru cg acesta poate fi absorbit în organism doar atunci când stomacul produce un nivel normal de acid.

Doctorul M. Grossman afirma în revista Gastroenterology că aproximativ 40% dintre femeile trecute de menopauză au un nivel extrem de scăzut de aciditate gastrică. Iar doctorul R.R. Recker declara în American Journal of Clinteai Nutrition că persoanele cu nivel scăzut de aciditate gastrică pot absorbi doar 4% dintr-o doză orală de carbonat de calciu. Oamenii sănătoşi absorb aproximativ 22%.

Când carbonatul de calciu este luat împreună cu alte substanţe nutritive şi minerale, absorbţia se îmbunătăţeşte. Doctorul Recker a constatat că oamenii cu

aciditate gastrică scăzută pot să absoarbă citrat de calciu la o rată de peste 10 ori mai mare decât carbonatul de calciu.

Cercetătorii au descoperit că o combinaţie specială a altor minerale importante, cum ar fi zinc, bor, magneziu, mangan, siliciu şi chiar stronţiu poate ajuta la refacerea ţesutului osos. Doctorul Cynthia Watson recomandă suplimentul Osteo Health, care oferă multe dintre aceste substanţe necesare.

Borul este esenţial în lupta împotriva osteoporozei

Legume, alge, nuci, fructe accesibile ca strugurii şi merele, toate conţin substanţa vitală bor. Expertul nutriţionist Earl Mindell declară că borul poate încetini pierderea de ţesut osos la femeile trecute de menopauză. Rolul benefic al borului este dublu: ajută organismul să reţină calciul din alimente şi poate să crească mult nivelul de estrogen natural.

Doctorul F.H. Nielsen a constatat în studiul său despre bor –a deficitul de bor duce la apariţia de formaţii osoase anormale. El estimează că oamenii au nevoie de l – 2 mg bor zilnic.

100

CHASE REVEL

Vitaminele vă apără de osteoporoză

Publicaţia Journal of the American Geriatrics Society a publicat două experimente independente care au descoperit că persoanele trecute de 65 ani au de obicei deficituri de vitamina Be, vitamina 612 şi acid folic. Aceste experimente importante, realizate de către doctorii H. Barker şi C. Infante-Rivard, au reuşit să stabilească o legătură între nivelul scăzut al acestor substanţe nutritive şi osteoporoză.

Sunt vizate în mod deosebit femeile care au luat anticoncepţionale zilnice, pentru că acestea determină carenţă de vitamina Be. Pentru a evita problemele de sănătate – inclusiv bolile osoase – provocate de deficienţa

îndelungată de Be, femeile care iau anticoncepţionale zilnice trebuie să-şi suplimenteze alimentaţia cu cel puţin 50 mg de vitamina Be pe zi.

Atât vitamina C, cât şi vitamina K sunt importante pentru formarea unei puternice structuri osoase interne, iar carenţele pot duce la boli de oase. Un experiment pe pacienţi cu osteoporoză a constatat că nivelul lor de vitamina K era doar de 35% din nivelul oamenilor sănătoşi de aceeaşi vârstă. Alte experimente au descoperit că suplimentele de vitamina K sporesc creşterea osoasă după o fractură şi de asemenea reduc cantitatea ce calciu eliminat prin urină cu până la 50%.

Vitamina D este necesară pentru absorbţia calciului. Nivelul de vitamina D la vârstnici are tendinţa de a fi jumătate faţă de cel al tinerilor. Doctorul R.M. Francis declara în Newengland Journal of Medicine că deficienţa de vitamina D poate duce la pierderi grave de ţesut osos. Deşi anumite tratamente cu vitamina D sunt scumpe şi dificil de administrat, studiile au constatat că magneziul şi borul pot impulsiona în mod natural nivelul de vitamină D din organism.

Problemele medicale asociate cu PMS, menopauza şi osteoporoza par foarte înfricoşătoare şi copleşitoare, dar nu trebuie să fie aşa. Nu trebuie să vă luaţi doctoratul în medicină sau să plătiţi o grămadă de bani pentru a vă face sănătoşi. Aveţi nevoie doar de câteva cunoştinţe – pe care acum le aveţi din lectura acestui capitol – şi curajul de a vă ajuta dumneavoastră înşivă. Aşa că nu vă lăsaţi

MEDICAMENTE MIRACULOASE KU

orbiţi de companiile farmaceutice. Rămâneţi informaţi despre tratamentele alternative sigure şi necostisitoare, şi vă veţi face, dumneavoastră şi organismului dumneavoastră, o favoare de o viaţă.

Surse ale medicamentelor menţionate în acest capitol:

Pro-Gest Cream este produsă de Professional and

Tehnical Services, Inc., aflat pe 3331 N.E. Sandy Blvd., Portland, OR 97232. Pentru informaţii şi comenzi, sunaţi la sediul lor la (800) 648 – 8211 sau (503) 231 – 7244.

Ovatrophin este produs de Standard Process Laboratories şi poate fi comandat contactând compania la 1200 W. Royal Lee Doctorul, Palmyra, WI53156. Puteţi de asemenea să comandaţi Ovatrophin prin Vitamin Shoppe la l (800) 223 – 1216 sau contactând un medic specializat în nutriţionism.

O altă alternativă naturală la terapia convenţională cu estrogen este PMS – upport, care conţine estrogen natural. Este disponibil prin: Gerő Vita International, ZIO l, 225 5-B Queen Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, sau tel. (800) 825 – 8482.

102

CHASE REVEL

CAPITOLUL 9

Bucuraţi-vă de o viaţă sexuală sănătoasă chiar şi la bătrâneţe

Dorinţa sexuală este unul dintre cele mai puternice impulsuri umane. Puţini vor contrazice afirmaţia că dorinţa şi împlinirea ei cu parteneri sensibili sunt printre cele mai mari plăceri ale vieţii. Medicii sunt de acord aproape în unanimitate că o viaţă sexuală bună este importantă pentru sănătate.

Majoritatea imaginilor de natură sexuală, indiferent că apar în reclame sau în filme, înfăţişează tineri bucurându-se cu fericire şi vigoare de plăcerile sexualităţii lor. Dar sexul îi preocupă adesea şi pe cei mai vârstnici, în special dacă nu mai funcţionează ca înainte.

Este neplăcut, dar totodată un adevăr general al vieţii, că pe măsură ce oamenii înaintează în vârstă, dorinţa scade în intensitate, iar uneori nici chiar organismul nu mai funcţionează la nivelul din tinereţe. Lipsa de vigoare sexuală micşorează adesea preţuirea de sine şi poate chiar să afecteze starea emoţională sau

psihologică a persoanei.

De secole, oamenii au echivalat virilitatea sexuală cu sănătatea, puterea şi vigoarea, în general. Bărbaţii sau femeile mai în vârstă care rămân activi sexual par mai tineri. Pentru a menţine această limită, oamenii din toată lumea au căutat stimulatoare sexuale – afrodiziacele.

Ovăzul are o istorie lungă ca remediu popular pentru scăderea libidoului. Grecii antici au fost probabil primii care au asociat ovăzul cu sexul. Un mănunchi de ovăz însoţea aproape întotdeauna imaginea lui Eros. zeul grec al dragostei.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 103

Romanii, care au împrumutat o mare parte a culturii de la greci au preluat şi această asociere. Vase aburinde cu fiertură de ovăz erau hrana preferată pe care servitorii o serveau petrecăreţilor după o după-amiază de petreceri orgiace.

Majoritatea oamenilor de azi consideră că cel care crede că ovăzul poate ajuta în cazul unul libido în declin ia în serios poveştile băbeşti. Totuşi, cercetările recente indică faptul că probabil anticii ştiau mai multe decât am fi crezut.

Fermierul chinez Lee Zhang era un om practic, în plus faţă de culturile de cereale şi legume tipice pentru cele mai multe ferme, Zhang creştea crapi într-un eleşteu de pe proprietatea sa pentru a-i vinde pe piaţa locală. Peştii multicolori serveau totodată ca raţie de urgenţă pentru propria sa familie când rămâneau fără bani.

Considerând că fiul său trebuie să ajute mai mult la treburile cotidiene ale fermei, Zhang i-a spus băiatului să înceapă să hrănească crapii înainte să plece la şcoală. Băiatul a făcut aşa cum i s-a spus şi le-a dat hrană dintr-un sac care era depozitat în hambar.

După câteva săptămâni, hrana s-a terminat şi băiatul i-a spus lui Zhang că trebuie să mai cumpere. Zhang a fost surprins. Ştia că rezerva de hrană ar fi trebuit să ţină mult

mai mult. Făcând cercetările de rigoare, Zhang a văzut că sacul în care era hrana pentru crapi era încă plin. Totuşi, un sac în care fusese ovăz verde se golise pentru că fiul lui îl folosise la hrănirea crapilor.

Zhang, temându-se de ce-i mai rău, a verificat imediat starea peştilor. A fost şocat de ceea ce a văzut. Crapilor le plăcuse în mod evident noul regim alimentar. Sute de puieţi de crap înotau în bazinul acum aglomerat. Mai mult, crapii mai bătrâni păreau mult mai vioi şi mai sănătoşi – foarte neobişnuit pentru un peşte care în mod normal este leneş la procreere. Zhang a conchis că ovăzul verde îi determinase cumva pe peşti să se împerecheze mult mai agresiv.

În drumurile sale la piaţă, Zhang a povestit despre crapii miraculoşi prietenilor săi fermieri. Zvonul despre descoperirea limitoare s-a răspândit. Povestea a ajuns până la urmă la urechile unor cercetători care s-au decis să testeze ei înşişi crapii.

Cercetătorii chinezi au examinat mai întâi crapii lui Zhangntru a vedea dacă povestea era cât de cât adevărată. Au. coperitenivelurile hormonale variate ale peştilor erau cu mai cine de o treime peste limita normală.

Pe urmă au obţinut o probă de ovăz, ca să vadă dacă pot obţine aceleaşi rezultate la oameni. Ovăzul verde, împreună cu o anumită cantitate de urzică, au fost măcinate pentru a obţine o pudră şi apoi amestecate au apă pentru a forma o băutură.

Cercetătorii chinezi au efectuat un experiment neoficial consumând ei înşişi ciudatul cocteil. Rezultatele au fost surprinzătoare. Toţi cercetătorii au declarat că au mai multă energie. Au observat de asemenea că aveau erecţii mai ferme şi mai mari ca niciodată.

Asta era ceea ce doreau ei să ştie. Ovăzul nu era din soiul cultivat în mod curent, ci din unul asemănător,

cunoscut sub numele de Avena saliva. Nu este o raritate, dar s-a constatat repede că doar un lot proaspăt se dovedeşte capabil să-şi exercite acţiunea magică.

Calităţile stimulatoare ale plantei avena saliva au fost observate cu două secole în urmă de către medicii germani, care au descris efectele sale pozitive într-o farmacopee a acelei perioade. Fiind un medicament obişnuit în medicina populară, se presupunea că ovăzul vindecă alergii, eczeme şi probleme digestive şi circulatorii.

La ovăz au fost adăugate câteva seminţe de urzică (urtica dioica). La rândul ei plantă medicinală, urtica dioica este de multă vreme folosită ca leac pentru o mulţime de probleme, de la afecţiuni ale tractului urinar până la anemie.

Chiar dacă cercetătorii au aflat ce era în seminţe, au fost incapabili să reproducă rezultatele originale. Numai ovăzul nu avea niciun efect; la fel şi extractul pur de urzică. Din motive inexplicabile, proprietăţile afrodiziace păreau să se manifeste doar atunci când cantitatea corectă din cele două seminţe era adăugată în apă.

Oamenii de ştiinţă au devenit sceptici faţă de puterile extractului. Noi experimente au căutat să determine dacă o anumită cantitate din amestec acţionează într-adevăr că afrodiziac sau nu. Chinezii înşişi au iniţiat un experiment dublu-orb, mai valabil din punct de vedere ştiinţific, la un an după descoperirea iniţială în acest experiment, aproape două sute de bărbaţi au luat o formulă stabilizată a amestecului timp de mai multe săptămâni. Un procent uluitor de 90% dintre subiecţi au declarat că amestecul le-a mărit dorinţa sexuală, şi chiar au pretins că le-a îmbunătăţit performanţele.

Un cercetător maghiar, doctorul Robert Frankl de la Universitatea din Budapesta, a desfăşurat un experiment independent – n 1984. Doisprezece subiecţi de sex

masculin au consumat 1 mestecul timp de mai multe săptămâni. Doctorul Frankl a confirmat că soluţia a contribuit la creşterea capacităţii de asimilare a oxigenului – ja forţa musculară. A determinat de asemenea creşterea nivelului de testosteron al subiecţilor.

Cercetătorii de la Universitatea din Texas au studiat efectul extractului pe cai. Testele au confirmat că este un stimulator energetic eficient, şi de asemenea a îmbunătăţit rezistenţa animalelor.

Un test asemănător care a folosit subiecţi umani a fost întreprins de către cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universităţii Northwestern Ohio. Aici, datele au fost mai concludente. Experimentele au dovedit că amestecul de urzică şi ovăz a ajutat bărbaţi cu disfuncţii sexuale să obţină şi să menţină erecţia. Nivelul de hormoni din sânge al acestor bărbaţi crescuse semnificativ cu 30%.

Toate aceste experimente au atras atenţia cercetătorilor de la Institutul de Studii Avansate asupra Sexualităţii Umane, o organizaţie non-profit de cercetare cu sediul în San Francisco.

Cercetătorii institutului au vrut să afle dacă extractul de urzică şi orz produce sau nu cu adevărat avantaje sexuale.

Folosind o probă de urină ca indicator, cercetătorii au confirmat că nivelul de testosteron al bărbaţilor şi femeilor participanţi la experiment a crescut cu o medie de 105%. Bărbaţii suferind de impotenţă au declarat că acum pot susţine actul sexual. Femeile care se plângeau că au o dorinţă foarte mică sau total absentă pentru sex au simţit valuri de excitaţie sexuală pentru prima dată după ani de zile.

Mărturiile participanţilor au confirmat în continuare calităţile utile pentru ambele sexe ale plantei avena sativa. O femeie de28 ani a spus că „a simţit orgasme mai puternice” şi că are „mai multe vise erotice”.

Un subiect de sex feminin în vârstă de 25 ani a simţit

că arii”, a declarat ea. „Îţi doreşti doar să fii îmbrăţişat, şi cât mai tare

Raportul descria cu entuziasm impactul amestecului asupra bărbaţilor. „Efectul general la bărbaţii care au declarat ameliorări poate fi descris ca o senzaţie generalizată de bine cu o capacitate de funcţionare sexuală crescută”. Majoritatea bărbaţilor au declarat că stimularea pe care o simt „le trezeşte amintiri din tinereţe”.

Cea mai spectaculoasă declaraţie a venit în timpul transmiterii în direct a emisiunii de televiziune Geraldo. Gazda, Geraldo Riviera, o intervieva pe Loretta Haroian, decan al secţiei de studii profesionale a institutului, împreună cu mai multe persoane care au luat parte la experiment.

Ray Mcilvena, un bărbat participant la studiu în vârstă de 68 ani, a oferit cel mai grozav moment al emisiunii când a anunţat că, după de a luat leacul, erecţiile sale au devenit „mai mari ca oricând în toată viaţa mea”. Reacţia lui Geraldo: „Păi, Dumnezeu să-ţi ajute”.

Cercetătorii de la Institutul pentru Studii Avansate asupra Sexualităţii Umane recunosc că mai sunt încă multe de aflat despre avena sativa. „Vom continua”, spun administratorii institutului, „să investigăm şi să supraveghem cercetările medicilor care vor să susţină ipotezele ştiinţifice cum că acest extract de ovăz sau vreun derivat al acestuia poate reda vigoarea sexuală şi intensifica experienţele sexuale pentru bărbaţi şi femei”.

O altă metodă de succes pentru bărbaţi:

Dacă sunteţi un bărbat care are probleme în obţinerea şi menţinerea erecţiei ferme şi simţiţi o dorinţă sexuală mai puţin intensă, nu sunteţi singur. Există milioane de bărbaţi ca şi dumneavoastră – aproximativ 52% dintre cei care depăşesc 40 ani.

Majoritatea bărbaţilor acceptă pur şi simplu problemele, presupunând că sunt un rezultat al faptului că îmbătrânesc. Asta nu e bine, pentru că bărbaţii sunt capabili de erecţii ferme până hăţ după 80 ani. Acum, mulţumită progreselor ştiinţei, nu trebuie să încetaţi să vă bucuraţi de cea mai mare plăcere doar pentru că sunteţi mai în vârstă. Şi nu trebuie să suportaţi injecţii periculoase cu hormoni, injecţii în penis înaintea actului sexual, implanturi chirurgicale sau pompe cu vacuum.

Din fericire pentru toată lumea, cercetătorii de sex masculir îmbătrânesc şi ei şi adesea au aceleaşi probleme sexuale ca şi alţi oameni. Asta înseamnă că mulţi cercetători, îndemnaţi de motivaţii egoiste, întreprind cercetări asupra disfuncţiilor sexuale pe măsura

MEDICAMENTE MIRACULOASE 107

Un cercetător de la Universitatea Stanford arca recent: „Deficienţele sexuale sunt sectorul cel mai cercetat n-ai la zi din domeniul niedicinei – din motive evidente”.

În secolul trecut, renumitul psihanalist Sigmund Freud convingea lumea că 90% dintre problemele sexuale sunt de natură sihologică. Totuşi, oamenii de ştiinţă moderni au dovedit în mai multe teste clinice că peste 90% dintre aceste probleme sunt organice şi doar 10% sunt psihologice. Descoperirile din ultimii ani din acest domeniu au consecinţe uriaşe.

Tehnologia a făcut posibil ca cercetătorii să afle exact ce determină organismul să funcţioneze sexual bine sau rău în majoritatea cazurilor. Majoritatea deficienţelor de impotenţă sau erecţie sunt cauzate de trei probleme.

Mai întâi, toţi bărbaţii au nevoie de o cantitate suficientă de testosteron, hormonul masculin principal, în organism. Dacă nivelul de testosteron este scăzut, dorinţa-sexuală este scăzută şi nu există capacitatea de a obţine o erecţie, în al doilea rând, nivelul crescut de colesterol este asociat cu impotenţa. Pentru fiecare creştere de 10 puncte a nivelului de colesterol apare o mărire cu 32% a riscului

de impotenţă.

În al treilea rând, există în creier nervi numiţi receptori alfa-2-adrenergici. Dacă aceşti receptori sunt activaţi, vor împiedica valvele sangvine din penis să se deschidă. Pe măsură ce oamenii înaintează în vârstă, aceşti receptori rămân deschişi, probabil din cauza deteriorării fireşti a creierului în procesul de îmbătrânire.

Dacă aparatul dumneavoastră sexual nu funcţionează bine, acum există ajutor la îndemână. Cercetătorii au descoperit modalităţi foarte eficiente de a corecta aceste trei cauze principale şi, mai ales, nu sunt necesare prescrieri de substanţe chimice, injecţii sau operaţii.

Unul dintre răspunsuri este legat strict de regimul alimentar. Organele sexuale masculine folosesc mai mult zinc decât oricare

Iţă parte a organismului. Nu e de mirare că atât de mulţi bărbaţi au probleme sexuale, conform profesorului emerit Denham Harmon, M.D., Ph. D., de la Facultatea de Medicină a Universităţii Nebraska.

l susţine că „aproximativ 90% din populaţie are un regim alimentar deficitar în zinc”.

sexuală P/ Freud a susţinut că 90% din Problemele psihice sunt de natură

Motivul este epuizarea solului. Plantele pe care le consumăm extrag zincul din sol, dar îngrăşămintele comerciale nu înlocuiesc zincul. După decenii de cultivare, în sol nu mai rămâne zinc, aşa că hrana pe care o consumăm este lipsită de acest element nutritiv important.

Doctorul Earl Mindell, un farmacolog renumit, spune: „Dacă există cât de puţin zinc în alimente, mare parte se pierde în sistemele de prelucrare a hranei”.

Deficienţa de zinc la copii determină dezvoltarea sexuală întârziată, conform studiilor efectuate de către doctorul S.Z. Ghavami la Secţia de Pediatrie a Centrului

Medical Nassau din New York.

Doctorul U. Menta declara în Journal of Experimental Biology că testele sale clinice dovedesc că testiculele şi penisurile animalelor se atrofiază şi se micşorează dacă sunt hrănite cu o dietă deficitară în zinc. De asemenea, nu prezintă dorinţa de împerechere.

Pe de altă parte, nivelul de testosteron al bărbaţilor cărora li se administrează suplimente de zinc creşte spectaculos, conform studiilor clinice efectuate de doctorul A.T. Crockett la Facultatea de Medicină a Universităţii Rochester. Doctorul H.G. Kynaston a dovedit într-un studiu clinic publicat în revista medicală Urologia că bărbaţilor infertili cărora li s-au dat suplimente de zinc timp de patru până la opt săptămâni au produs cu 45% mai multă spermă decât înainte.

Zincul împiedică de asemenea glanda hipofiză să producă prolactină, conform cercetării efectuate de doctorul Alan Judd de la Facultatea de Medicină a Universităţii Virginia. Prolactină opreşte producţia de testosteron şi determină producerea de dihidrotestosteron. Dihidrotestosteronul este principalul responsabil pentru mărirea prostatei-unul dintre cei mai fatali inamici ai organelor sexuale masculine.

Stridii în noaptea nunţii

De mai multe secolele, mirii au fost încurajaţi să mănânce stridii în noaptea nunţii. Când a început această practică, nu exista nicio bază ştiinţifică pentru această sugestie, dar înţelepciunea

MEDICAMENTE MIRACULOASE 109

utate. Analizele moderne ale stridiilor arată că sunt cline de zinc.

Nivelul de colesterol ridicat este obişnuit la bărbaţii impotenţi. r reetătorii încă mai studiază inter-relaţia cu performanţa sexuală, în acelaşi timp, doctorul Charles Day, un biolog de la Audex Laboratories, a făcut o descoperire semnificativă. A constatat că sterolii vegetali, în special

beta-sitosterolul, blochează asimilarea de colesterol cu un procent cuprins între 62 şi 72%. Beta-sitosterolul se găseşte într-o substanţă nutritivă numită colestatin.

Acest sterol vegetal este de asemenea precursorul materiei prime folosită pentru producerea testosteronului în organism, conform spuselor doctorului Cynthia Watson, o expertă în disfuncţiile sexuale şi autoarea cărţii best-seller Poţiuni de dragoste.

Un alt sterol vegetal care ajută organismul să producă testosteron este Smilax oficinalis. Provine din rădăcina plantei din care se obţine de asemenea aroma numită sarsaparilla. Smilax coboară nivelul colesterolului şi este foarte populară printre practicanţii de bodybuilding pentru că măreşte energia şi rezistenţa.

În barurile din preajma arenelor de rodeo, cowboy virili îşi demonstrează masculinitatea mâncând testicule de taur marinate, cunoscute ca „stridii de Denver”. Ei glumesc despre cât de virili sunt ca urmare a acestui fapt.

În unele culturi, cu secole în urmă, bărbaţii mâncau adesea testiculele animalelor puternice, ca de pildă lei, tigri, bivoli etc. Nevrând să le scape niciun aspect, cercetătorii au analizat recent conţinutul testiculelor de taur şi de şobolan. Au găsit o cantitate substanţială de testosteron în ambele, întrebarea era dacă bărbaţii vor avea vreun beneficiu dacă ingerează testiculele.

Un grup de cercetători, condus de doctorul A.P. Rommerts, a măsurat nivelul de testosteron al şobolanilor masculi şi apoi i-a hrănit cu fluid şi ţesut din testicule. Spre marea lor surprindere, nivelul de testosteron al şobolanilor a crescut. Alte teste pe viţei şi tauri au dezvăluit rezultate asemănătoare.

Doctorul M.P. Hedger declara în revista medicală Biologia

Reproducerii că fluidul şi ţesutul testicular (ţesutul orhic) conţine

Îi stimulatori pentru producţia de testosteron. Aşa că

doamnele trebui să se ferească de acei cowboy de la barurile rodeo, fiindcă sunt plmi de testosteron.

110

CHASE REVEL

Cu douăzeci de ani în urmă, majoritatea oamenilor de ştiinţă râdeau când cineva sugera că vechile doctorii băbeşti şi ale vracilor au efecte curative pentru multe afecţiuni. Leacurile lor erau în principal făcute din plante. Pe vremea aceea, cei mai mulţi oameni de ştiinţă credeau că toate răspunsurile se găsesc în substanţele chimice sintetice pe care le produceau în laboratoarele lor.

În ultimii zece ani, comunitatea ştiinţifică a făcut o întoarcere completă la 180°. Numeroase cercetări au fost efectuate pe formulele vechilor vraci, şi au fost descoperite sute de substanţe valoroase şi benefice.

Există atât de mult entuziasm pentru acest concept că cercetătorii în medicină au devenit lideri în mişcarea pentru „salvarea pădurilor tropicale”. Principalul lor argument este că se vor pierde plante valoroase care nu cresc nicăieri în altă parte. Aceste plante pot conţine leacul pentru cancer, SIDA şi zeci de alte boli.

Două substanţe uimitoare care înlătură problemele sexuale au fost descoperite în licorile vracilor sud-americani şi africani. Timp de mai multe secole, în America de Sud, când un bărbat simţea că şi-a pierdut impulsurile sexuale sau avea probleme în a obţine o erecţie fermă, vraciul îi dădea un extract din planta Pthychopetalum ocaloides.

Localnicii îl numeau Muiră Puama. Guvernul francez i-a încredinţat testarea substanţei doctorului Jacques Waynburg, una dintre autorităţile de prim rang din lume în funcţionarea sexuală.

La Institutul de Sexologie din Paris, doctorul Waynburg a alcătuit un grup format din 262 pacienţi de sex masculin care se plângeau de lipsa de dorinţă sexuală sau de incapacitatea de a obţine sau menţine erecţia.

Jumătate din membrii grupului au primit un placebo (pastilă falsă), iar ceilalţi au primit Muiră Puama timp de numai două săptămâni. Rezultatele au fost uluitoare: 62% dintre cei care au luat Muiră Puama au declarat că doctoria a avut un efect dinamizant asupra dorinţei sexuale şi a performanţelor, fără efecte secundare.

Rezultatul acestui experiment dublu-orb, controlat cu grijă, a fost publicat în prestigioasă American Journal of Urology. Acum sunt implicaţi cercetători din toată lumea, şi numeroase studii pe termen lung sunt în curs de desfăşurare.

Al doilea extract vegetal, folosit de medici încă de acum 10 (ani, provine dintr-un arbore din Camerun, Africa, numit

MEDICAMENTE MIRACULOASE HI

Un număr substanţial de teste clinice asupra tei substanţe au dovedit că este cel mai puternic stimulent sexual operit vreodată. FDA a aprobat recent folosirea lui într-un medicament cu reţetă.

Doctorul Robert Margolis a publicat rezultatele unui experiment extensiv, efectuat pe peste 1 0.000 pacienţi impotenţi cărora li s-a administrat yohimbe, în revista medicală Current Terapeutic Research. El a descoperit că până la 80% din pacienţi au declarat rezultate de la bune la excelente. Aproape 5 5% dintre pacienţi aveau vârste cuprinse între 50 şi 80 ani.

Testele acestor pacienţi au fost realizate pe o perioadă de l o săptămână. Deşi capacităţile sexuale ale unor pacienţi s-au îmbunătăţit semnificativ în două săptămâni, la alţii a durat mai mult timp pentru a se observa efectele. Totuşi, statisticile arată că efectul a devenit constant mai puternic în cele l o săptămână.

Doctorul Francesco Montorsi, profesor la Secţia de Urologie a Facultăţii de Medicină a Universităţii din Milano, Italia, a condus un experiment mai mic, dubu-orb, cu efect placebo controlat, asupra pacienţilor impotenţi,

timp de opt săptămâni. Vârstele lor variau între35 şi 78 ani. Aproape 71% dintre pacienţi au declarat rezultate pozitive. Doctorul Montorsi spunea: „Yohimbe este un mod foarte eficient şi sigur de tratare a unui bărbat impotent”.

Doctorul A.J. Riley a analizat toate rezultatele testelor extensive pe yohimbe şi a concluzionat: „Acum este posibil ca până la 95% dintre bărbaţii cu deficienţe de erecţie să-şi rezolve problema…”

Medicii spun că majoritatea bărbaţilor care folosesc yohimbe au declarat plăcere sexuală generală crescută şi orgasme mai intense. Unii spun că simt furnicături calde, plăcute în zona pelviană în decurs de o oră după ce au luat leacul.

Un studiu clinic pe care doctorul Riley l-a găsit deosebit de grăitor privind puterea extractului yohimbe a fost cel făcut pe şobolani astraţi. Castrarea blochează dorinţa de sex, în afara cazurilor când! face o înlocuire a hormonilor, în acest studiu, când şobolaniloristraţi li s-a dat yohimbe, au încercat să se împerecheze cu femelele.

O echipă de cercetători de la Universitatea Stanford, conduşi e torul Iulian Davidson, au fost uluiţi de testele lor pe şobolani

— Laborator. Şobolanii normali cărora li s-a dat yohimbe s-au

Împerecheat de 45 ori în 15 minute. Şobolanii impotenţi şi-au recâştigat interesul faţă de sex şi au început să se împerecheze Cercetătorii nu au nicio îndoială că yohimbe impulsionează activitatea sexuală atât la oameni, cât şi la animale.

Tehnologia de astăzi permite cercetătorilor să urmărească orice medicament sau substanţă nutritivă în organism şi să observe reacţiile. După ce au urmărit cursul extractului yohimbe prin organism cercetătorii au conchis că efectul cel mai profund este împiedicarea interferării

receptorilor alfa-2-adrenergici (despre care s-a vorbit mai devreme) cu procesul de erecţie.

Testele clinice pe yohimbe n-au funcţionat la 20%-28% dintre bărbaţi pentru că probabil a fost singurul medicament pe care l-au luat. Cum am menţionat mai devreme, există trei cauze majore pentru deficienţele de erecţie şi impotenţă. Yohimbe este eficient pentru doar o singură cauză. Deficienţa de zinc, nivelul scăzut de testosteron şi nivelul crescut de colesterol trebuie să fie de asemenea corectate pentru ca bărbatul să-şi regăsească performanţele sexuale optime.

Deşi unii bărbaţi care au luat yohimbe, Smilax, zinc şi ţesut orhic au simţit o diferenţă semnificativă în decurs de două săptămâni, din punct de vedere clinic este nevoie de opt până la zece săptămâni pentru a obţine efectul complet. Desigur, veţi vrea să vă menţineţi sănătatea sexuală, aşa că trebuie să continuaţi tratamentul zilnic.

În America de Sud, seva de Aspidosperma quebracho, un arbore de esenţă tare din familia chendârului, are o reputaţie asemănătoare. Medicamentul pe bază de quebracho are o compoziţie chimică echivalentă cu yohimbin, aşa că nu ar trebui să surprindă că proprietăţile sexuale sunt aproape identice.

Medicii au aflat că fluxul de sânge care determină creşterea în volum a penisului este controlat de enzima numită norepinefrină. Yohimbina şi quebracho s-au dovedit eficiente ca stimulatori sexuali datorită impactului lor asupra sistemului nervos simpatic – care reglează fluxul de norepinefrină. Rezultatul final al tuturor acestor substanţe chimice este reprezentat de erecţii mai frecvente

Ignama mexicană a câştigat foarte multă atenţie ca posibil revigorator sexual. Deşi departe de a fi un fapt demonstrat, studii sugerează că substanţele nutritive din ignamă pot ajuta la prevenirea problemelor sexuale şi reînvie un libido somnolent.

Tenamele mexicane produc unul dintre cei mai buni steroizi turali la şi catalizatorii chimici pe care îi folosesc atleţii, steroizii

3 ta organismul să-şi mărească masa musculară şi puterile de al cuperare. Steroizii artificiali produc ca efect secundar reducerea îibidoului. Totuşi, steroizii naturali îl îmbunătăţesc.

Ingredientul activ din steroizii naturali este hormonul DHEA (dehidroepiandrosteron). DHEA are mai multe efecte benefice pentru sănătate. Stabilizează nivelul glicemiei despre care s-a dovedit că micşorează capacităţile sexuale, şi stimulează sistemul imunitar al organismului, care ajută la revigorarea a numeroase nmeţii fiziologice – sexuale şi nesexuale.

Un alt extract care a dovedit o anumită eficienţă ca afrodiziac este cel numit cu umor „buruiana caprei în călduri”. Daniel Reid, autorul cărţii Chinese Herbal Medicine (Medicamente vegetale chinezeşti), scrie că acest extract creşte „densitatea de spermă şi numărul de spermatozoizi”. Testele arată de asemenea că îmbunătăţeşte circulaţia sangvină, în special în capilarele subţiri, ca acelea care se găsesc în penis.

Uneori şi femeile au nevoie de un stimulator sexual!

Aşa cum poate ştiţi, după menopauză organismul vă poate juca o sumedenie de feste. Cele mai pline de cruzime sunt pierderea interesului faţă de sex şi a dorinţei, pierderea sensibilităţii şi lipsa lubrifierii. Evident, incapacitatea sau lipsa dorinţei de a răspunde cu sinceritate la preludiile sexuale ale partenerului poate atât să vă erodeze relaţia, cât şi să elimine una dintre cele mai mari plăceri ale vieţii.

În decursul istoriei, căutările de stimulatoare sexuale au fost în principal orientate spre beneficiul bărbaţilor. Bărbaţii au căutat iereu substanţa vrăjită care va face femeile să cadă în genunchi rând sex. Bărbaţii mai în vârstă au căutat îndelung poţiunea care a le redea

virilitatea din tinereţe.

Până în ultimele câteva decenii, femeile au fost uitate, dar

Iţunută progresului ştiinţei, terapia hormonală a făcut posibil ca le să-şi menţină o activitate sexuală normală şi după menopauză.

Din nefericire pentru femei, terapia nu le stimulează dorinţa sexuală şi sensibilitatea, dar în schimb provoacă efecte secundare indezirabile şi agravante, alături de ameninţarea cancerului.

În vremuri îndepărtate ale istoriei, în perioada aztecă, femeile din zonele tropicale primitive din America Centrală şi de Sud se bizuiau pe o plantă pentru corectarea problemelor lor hormonale Este destul de uluitor să-ţi dai seama că din miile de plante între care aveau de ales, ele au ales-o intuitiv pe cea corectă.

Femeile aztece făceau un ceai din frunzele plantei Turnera (numită general Damiana), pe care îl beau atât pentru a înlătura problemele legate de menopauză cât şi pentru a le stimula impulsurile sexuale. Dacă fiicele lor aveau ciclu menstrual neregulat, ceaiul corecta şi această problemă, în zonele primitive, practica aceasta continuă şi azi.

Cercetătorii homeopaţi au descoperit acest fragment de folclor medical la începutul acestui secol şi au constatat că extractul de Turnera stimulează organismul să producă în mod natural hormoni care reglează şi activează sistemul sexual fără efecte secundare.

Ca de obicei, cercetătorii moderni din cadrul medicinei „clasice” au fost ultimii care au descoperit acest fenomen, şi asta doar recent. Ei sunt încă nedumeriţi de felul cum ştiau femeile primitive să aleagă această plantă. Astăzi, din fericire, există o mulţime de cercetătoare care ştiu că echilibrul hormonal al femeii este foarte delicat. Pe

lângă menopauză, medicamentele, bolile sau orice fel de traumă pot modifica acest echilibru.

Multe femei-medic consideră că medicamentele dure funcţionează mai degrabă împotriva organismului decât în favoarea lui, aşa cum o fac leacurile naturale. Mulţumită tehnologiei şi metodelor de testare avansate, astăzi putem constata că acest lucru este adevărat.

Doctorul Hiroshi Hikino de la Centrul Medical al Universităţii Tōhoku din Japonia a descoperit recent că extractul din floarea plantei Angelica sinesis stimulează funcţiile sexuale şi previne’s combate infecţiile vaginale în mod natural, fără niciun efect secundai

Doctorul Steven Dentali a descoperit un ingredient în ignameh sălbatice numit diosgenin care produce efecte estrogene la femeii trecute de menopauză. Cu alte cuvinte, diosgeninul determin organismul să producă hormoni feminini fără efecte secundare. J

MEDICAMENTE MIRACULOASE U5

când organismul dumneavoastră şi-i poate

Mulţi oameni consideră hormonul testosteron ca fiind unul t masculin. Cu siguranţă că bărbaţii îl deţin într-o cantitate Semnificativă, dar este prezent şi la femei, unde este produs de ovare. De fapt este responsabil de o bună parte a impulsurilor sexuale f minirie. Totuşi, după menopauză, producerea acestui hormon scade considerabil.

Doctorul Iulian Whitaker, un proeminent cercetător în medicina naturistă şi editorul celui mai popular raport sanitar periodic din tară, afirma recent: „Testosteronul creşte impulsurile sexuale atât la femei, cât şi la bărbaţi. Femeile cu nivel ridicat de testosteron au o activitate sexuală mai intensă, mai multe orgasme şi legături mai strânse cu partenerii lor. Radiază de senzualitate”.

Desigur, dacă vi se fac injecţii cu testosteron, ele pot determina apariţia de păr pe faţă şi corp. Cel mai sigur mod de a mări cantitatea de testosteron este de a-l

produce, în mod normal, organismul dumneavoastră nu va produce prea mult, aşa că nu există pericolul creşterii părului pe faţă.

Doctorul Barbara Sherwin, cercetătoare la renumitul laborator de cercetare al Universităţii McGill din Canada, a desfăşurat teste extensive asupra efectelor testosteronului la femeile trecute de menopauză. Ea a conchis că acest hormon este absolut necesar pentru o activitate sexuală optimă.

Un extract din planta de ginseng Panax s-a dovedit a stimula producerea acestui hormon de către femei. Panax ajută de asemenea la reducerea stresului şi stimulează o mai bună funcţionare intelectuală.

O altă substanţă vegetală care stimulează organismul femeilor să producă testosteron este extractul din planta lemn-dulce (Gfycyrrhizae radix). Doctorul Robert Bradford, cercetător şi director al renumitului Institut de Cercetare Bradford, spune: jlycyrrhizae contribuie de asemenea la prevenirea tumorilor şi candidozelor, ca şi la scăderea colesterolului".

Regret, iubitoare de bomboane. Nu vă grăbiţi să cumpăraţi omboane cu aromă de lemn-dulce. Acestea au doar aroma espectivă şi niciunul dintre componentele producătoare de testosteron.

A fost creat un produs numit Damiana, care conţine extracte din Angelica sinesis, Panax Ginseng, Glycyrrhizae radix's Turnera, care include de asemenea diosgenin. Este alcătuit în proporţiile corecte pentru cele mai eficiente rezultate.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Două companii producătoare de vitamine au produs un extract de avena sativa şi urzică sub formă de pastile. Gerő Vita International produce SEXATIVA, disponibil prin comandă telefonică sau prin poştă, în plus faţă de

amestecul de urzică şi ovăz, SEXATIVA conţine de asemenea zinc, glicină şi bor. Scrieţi la Gerő Vita International, Dept. ZIO l, 2255-B Queen Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, sau sunaţi la (800) 825 – 8482.

Al doilea produs se numeşte EXSATIVA, şi se găseşte în unele magazine de alimentaţie naturistă. Conţine doar urzică şi ovăz.

Următoarele sunt deja disponibile în magazinele de vitamine şi de alimentaţie naturistă. Cereţi vânzătorilor să vă arate mostre de: buruiana caprei în călduri, yohunbe, quebacho, ginseng, damiana, extract de lemn-dulce (nu aromă), Muiră Puama, cholestatin, picolinat de zinc, piridoxină (vitamina B), glicină, bor, urzică, Smilax şi Angelica. DHEA se găseşte în extractul de ignamă mexicană, sau doar DHEA simplu, care este mai puternic.

Se poate să aveţi probleme în găsirea de ţesut orhic şi extract de ovăz. Magazinele de vitamine care furnizează aceste produse halterofililor le pot avea în stoc sau le pot comanda pentru dumneavoastră

Există un produs numit TESTEREX care conţine yohimbe, Muiră Puama, cholestatin, Smilax, ţesut orhic, picolinat de zinc şi piridoxină. Scrieţi sau telefonaţi la S & G Laboratories, 89 William St., Dept. Z101, Carson City, NV 89701, 1 – 800 – 406 – 1307.

Există un alt produs numit DAMIANA, care conţine Angelica, ginseng, extract de lemn-dulce, damiana şi diosgenin. Scrieţi stelefonaţi la Lifeforce Laboratories, 561 Keystone Ave., Dept. Z101, Reno, NV 89603, 1 – 800 – 637 – 8447.

CAPITOLUL 10

Pentru a înlătura oboseala şi pentru a avea mai multă energie, organismul dumneavoastră are nevoie de combustibil

Pe măsură ce înaintaţi în vârstă, organismul

dumneavoastră devine mai puţin eficient în producerea anumitor substanţe nutritive esenţiale. Unele procese metabolice încetinesc şi ele. În fiecare an, organismul dumneavoastră tinde să muncească ceva mai mult pentru a se menţine. Acest proces natural de îmbătrânire este un factor important care contribuie la oboseală.

Chiar dacă există multe lucruri care ne obosesc, ştim acum că există de asemenea multe modalităţi în care putem contracara efectul stresului, al îmbătrânirii şi al toxinelor din mediul ambiant.

Atleţii renumiţi de astăzi beneficiază de cea mai bună asistenţă ştiinţifică pentru a obţine performanţele optime. Sute de teste asupra diferitelor alimente şi substanţe nutritive au fost efectuate pe atleţi pentru a se afla care suplimente nutritive determină performanţele maxime ale minţii şi trupului. Acum, această informaţie vă stă la dispoziţie.

Vitaminele vitale

Toată lumea a căzut de acord că vitaminele B sunt-folositoare potriva stresului. Două dintre ele au în special rolul de intensificare

1 energiei. Prima este acidul pantotenic, cunoscut de asemenea şi ca Bs

118

CHASE REVEL

Într-un recent experiment dublu-orb, publicat de către doctorul D. Litoffm Medicine and Science în Sports andexercise alergători de fond bine antrenaţi au primit zilnic acid pantotenic timn de două săptămâni. Aceştia au depăşit performanţele atleţilor cărora li s-a dat un placebo. Alergătorii care au luat acid pantotenic au folosit cu 8% mai puţin oxigen şi depozitele de acid lactic format au fost cu aproape 17% mai mici decât în grupul placebo – o diferenţă destul de semnificativă.

Cealaltă vitamină B importantă este acidul para-aminobenzoic (PABA), esenţial în organism pentru

descompunerea şi utilizarea proteinelor şi pentru formarea celulelor sangvine. Doctorul Robert Atkins, autorul cărţii Dieta superenergizantă a doctorului Atkins, recomandă acidul para-aminobenzoic pentru înlăturarea oboselii şi atingerea unui nivel de energie optim.

Minerale importante

Cele două minerale importante pentru nivelul de energie sunt magneziul şi potasiul. Magneziul şi potasiul sunt implicate în toate procesele biologice importante, inclusiv în producerea de acizi nucleici şi proteine, metabolismul glucozei şi eliberarea de energie celulară. Sunt de asemenea necesare pentru contracţia musculară, dirijarea impulsurilor nervoase, activitatea inimii şi reglarea tonusului muscular.

Carenţe ale unuia sau ale ambelor minerale pot provoca o susceptibilitate mărită la oboseală, în studii asupra persoanelor diagnosticate cu sindromul de oboseală cronică (CFS), s-a descoperit că toţi participanţii aveau nivele anormal de scăzute de magneziu în sânge, într-un experiment dublu-orb, cei care au primit sulfat de magneziu injectabil au manifestat energie sporită, dureri mai mici şi stări emoţionale îmbunătăţite, comparativ cu cei care au primit un placebo.

Alte experimente efectuate în Suedia pe atleţi în formă buna au descoperit că atunci când atleţii luau aspartat de magneziu şi potasiu înaintea unei probe, testele de stres au arătat o uimitoare creştere a rezistenţei cu 50%.

MEDICAMENTE MIRACULOASE U9

Stimulatorii imunitari determină creşterea energiei

Preocupaţi de miile de cazuri noi de CFS care apar în fiecare lună cercetătorii au investigat cauza acestei boli misterioase care îşi lasă victimele istovite de oboseală timp de luni sau ani de zile. Teoria principală la această oră spune că sindromul oboselii cronice este legat de un dezechilibru în sistemul imunitar şi că acele cazuri mai

puţin grave de oboseală pot de asemenea să fie legate de slăbiciunea sistemului imunitar.

Studiile au arătat că CFS slăbeşte răspunsul imunologic al unui tip de limfocite (celulele albe ale sângelui) numite celule-ucigaşi naturali, dar au descoperit totodată că există un supliment care impulsionează producerea de asemenea celule albe. Aceste substanţe naturale, descoperite de către cercetătorii japonezi în 1922, sunt alchilglicerolii găsiţi în concentraţie mare în ficatul de rechin.

O altă substanţă, N, N-Dimetilglicina (DMG), bazată pe aminoacidul glicină, este de asemenea un stimulator imunitar puternic, într-un interesant experiment dublu-orb, toţi participanţii au fost injectaţi cu anticorpi pentru pneumonie. Pacienţii care au primit DMG aveau un număr mai mare de anticorpi în sânge decât cei care au primit un placebo.

Mai multe studii medicale japoneze au dovedit că o substanţă bogată în proteine găsită într-o algă, ficotena (ficocianina), contribuie la înlocuirea leucocitelor, care joacă un rol esenţial în funcţionarea corectă a sistemului imunitar.

Un alt stimulator imunitar puternic este echinacea. echinacea era una dintre cele mai populare plante medicinale în S.U.A. în secolul trecut, şi recent a atras un interes înnoit. Cunoscută popular ca ruj i galbeni, echinacea are proprietăţi naturale antivirale şi este aicientă atât în combaterea infecţiilor bacteriene, cât şi a celor micotice.

Când toate suplimentele sus-menţionate sunt combinate.

Itatul este un sistem imunitar puternic – un apărător robust lo1-nva CFS şi a altor cauze mai puţin virulente ale oboselii.

RMatorii imunitari menţionaţi sunt acum disponibili într-un produs

«Imunne Focus.
120
CHASE REVEL
Un secret din pădurea tropicală braziliană
Din cornul abundenţei întruchipat de pădurea tropicală braziliană provine Suma, o plantă care ajută organismul să se adapteze la stres. Suma, a declarat doctorul Paul Lee, director al American College of the Healing Arts, combate oboseala, previne răceala şi gripa, grăbeşte vindecarea, reglează glicemia şi stimulează impulsurile sexuale. Doctorul Michael Tierra, autorul cărţii The Way offferbs, declara că întrebuinţarea cea mai consistentă pe care a dat-o el plantei Suma a fost în tratarea oboselii cronice şi a bolilor legate de nivelul de energie scăzut.

Suma conţine cantităţi importante din vitamina A, C şi germaniu – un stimulator imunitar cunoscut. Este de asemenea bogată în doi hormoni vegetali, sitosterol şi stigmasterol, care previn absorbţia de colesterol şi îmbunătăţesc circulaţia sângelui. Studiile au arătat că Suma măreşte energia şi puterea organismului şi în acelaşi timp impulsionează organismul să-şi găsească starea sa unică, proprie de echilibru.

Un alt secret din aceeaşi pădure

O altă plantă cu rol puternic de stimulare a energiei trăieşte în pădurea tropicală braziliană. Aceasta este Paullina cupana – cunoscută de către localnici ca guarana. Folosită în Brazilia de sute de ani, planta, sub formă de ceai, a fost prezentată exploratorilor europeni care au dus-o pe tărâmurile lor natale. Astăzi, se consumă sub formă lichidă pentru combaterea oboselii, creşterera atenţiei şi pentru diminuarea senzaţiei de foame.

Deşi Paullina cupana conţine cofeină şi tanin, are mai multe alte ingrediente active, după cum susţine doctorul L. Grieve. „Ea un excitant blând, folositor pentru înlăturarea oboselii sau epuizării explică Grieve. Majoritatea celor

care o folosesc declară că simt mai multă energie şi mai puţină oboseală, fără căderile tipice alte stimulente.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 121

O minune a Orientului în China, extractul de frunze de ginkgo este folosit de peste

5.000 de ani pentru tratarea bolilor de inimă şi plămâni. Astăzi este foarte folosit în medicina āyurvedică a Indiei, şi în Mexic şi Europa.

ultimii câţiva ani au fost publicate 34 studii importante asupra puterii de vindecare ale ginkgo biloba.

Pentru că ginkgo biloba măreşte oxigenarea ţesuturilor cerebrale, s-a dovedit a fi folositor în special pentru cei care suferă de un aflux sangvin redus în zona creierului. Un experiment dublu-orb făcut pe subiecţi în vârstă, descris de doctorul Bauer în Arzneimittel-Forschung (Cercetarea farmaceutică) scotea în evidenţă performanţe intelectuale îmbunătăţite la cei care ingerau extractul o perioadă de timp îndelungată. Doctoral Schafler a întreprins un alt experiment dublu-orb pe bărbaţi tineri, sănătoşi, supuşi experimental unor condiţii cu oxigen scăzut. El declara, în aceeaşi revistă medicală, că răspunsurile neurologice ale participanţilor care au primit extractul au fost semnificativ mai bune decât ale celor care au ingerat un placebo.

Alte mecanisme de acţiune ale extractului de ginkgo includ prevenirea şi remedierea efectelor negative ale radicalilor liberi asupra creierului, creşterea transmiterii de impulsuri nervoase şi îmbunătăţirea metabolismului glucozei la nivel cerebral.

Mecanismul prin care se realizează creşterea acuităţii intelectuale pare să fie legat de capacitatea extractului de ginkgo de a modifica frecvenţele undelor cerebrale, în cartea sa, Mind Food andămart Pills, doctoral Pelton descrie un experiment dublu-orb în care participanţii erau conectaţi la monitoare EEG. Cei care au luat extractul au arătat unde alfa mai intense – undele

asociate cu o minte relaxată, dar alertă şi clar focalizată –, în comparaţie cu cei care au luat un placebo.

Stimulează celulele să producă mai multă energie

Adenozintrifosfatul (ATP) înmagazinează energia în celulele «smului, şi producerea lui este stimulată de alantoină. Când

nivelul de ATP e scăzut, vă simţiţi apatic şi obosit. Mulţi oameni în au suficientă alantoină în alimentaţie pentru o producţie eficientă de ATP, în special din cauza consumului de cereale prelucrate, care pierd alantoină în timpul prelucrării.

Symphytum, cunoscută popular sub denumirea de tătăneasă este o sursă bogată atât de alantoină, cât şi de vitamina A şi c' potasiu, magneziu, fosfor, fier, sulf, cupru, zinc, 18 aminoacizi şi proteine. Celulele dumneavoastră vă vor mulţumi pentru că aţi adăugat tătăneasă la alimentaţia dumneavoastră

Ignama sălbatică energizantă

Şi dehidroepiandrosteronul (DHEA), care este produs de către glandele suprarenale, se găseşte în ignama sălbatică mexicană. Odată cu vârstă, nivelul de DHEA din sânge descreşte constant, la fel ca şi energia.

Cercetarea recentă publicată de doctorul Barrett Conner în New England Journal of Medicine oferă o dovadă interesantă în această privinţă. Experimentul a urmărit 242 bărbaţi pe o perioadă de timp îndelungată. S-a descoperit nu numai că nivelul de DHEA scade odată cu vârsta, dar că acei cu probleme cardiace aveau un nivel deosebit de scăzut, în general, există un risc crescuule deces, indiferent de cauză, asociat cu un nivel scăzut de DHEA. Într-un alt experiment s-a descoperit că bolnavii de Alzheimer au un nivel de DHEA în sânge cu 48% mai mic decât cei din grupul de control.

Într-un alt experiment dublu-orb realizat de doctorul

Vincent P. Calabrese de la Facultatea de Medicină din Virginia a arătat o relaţie pozitivă între administrarea de DHEA şi înlăturarea oboselii, în acest experiment, 64% dintre bolnavii de scleroză multiplă care au primit DHEA au declarat o reducere semnificativă a oboselii şi o rezistenţă mai mare.

Face oamenii să pară cu 15 ani mai tineri

Pp

Acidul ribonucleic (AM) formează proteine în organisi măsura înaintării în vârstă, există o probabilitate crescută de lips

MEDICAMENTE MIRACULOASE 123

Tădzilor nucleici, provocând erori în sinteza de AM

Doctorul Benjamin-Frank explica în cartea sa, Nucleic Acid

Nutriţional Therapy (Terapia Nutriţională cu Acizi Nucleici), căizii nucleici din alimente sunt esenţiali pentru o sănătate optimă. El

1 ota că persoanele care iau suplimente de AM în mod regulat par mai tinere cu 5 până la 15 ani faţă de vârsta lor reală.

Doctorul Milton Fried raporta mai multe rezultate benefice la persoanele care iau suplimente de AM, inclusiv o memorie mai bună mai puţină oboseală la efort fizic, o mai bună toleranţă la temperaturi extreme, vedere de aproape mai bună, imunitate mai mare şi piele mai întinsă şi mai strălucitoare.

Un alt supliment, coenzima Q10, joacă un rol important de catalizator în procesul de producere a energiei celulare. Doctorii Peter Mitchel şi Karl Folkers, care au descoperit rolul ei vital, au fost răsplătiţi cu Premiul Nobel şi respectiv Medalia de Onoare Priestley.

Studii recente, incluzând pe cele întreprinse de cercetători de la Institutul de Cercetare BioMedicală de la Universitatea din Texas şi de la Spitalul Metodist din Indianapolis, au dovedit că CoQIO a îmbunătăţit

metabolismul în musculatura inimii şi este eficientă în tratarea crizelor cardiace congestive şi a insuficienţei coronariene.

S-a descoperit că majoritatea persoanelor trecute de vârsta de 50 ani, şi persoanele cu boli de inimă, cancer, afecţiuni ale gingiilor sau obezitate, au nivel scăzut de CoQ 10. Adăugarea de CoQIO în alimentaţia lor a dus la vitalitate crescută, vindecare mai rapidă, imunitate îmbunătăţită, întărirea inimii şi normalizarea tensiunii arteriale.

Efectul energizant al germaniului

Un alt supliment important este germaniul (Ge-132), un lent activ din punct de vedere biologic, care se găseşte în

— Concentraţii foarte mici în organism. Germaniul a fost prezentat ului de către doctorul Kazuhiko Asai, care i-a descris tăţile în cartea saMiracle Cure: Organic Germanium (Un nent miraculos: germaniul organic).

Din moment ce germaniul sporeşte gradul de asimilare a oxigenului la nivel celular, el îmbunătăţeşte circulaţia şi funcţionarea aparatului cardiovascular. De asemenea, normalizează hipertensiunea şi colesterolul. Efectul său energetic a fost cel mai bine observat la persoane de vârstă mijlocie şi la vârstnici, sedentari, susţine doctorul Rinchardt.

O lucrare prezentată la Simpozionul Internaţional de la Ōsaka a afirmat că ingerarea de ge132 duce la înlăturarea durerilor articulare şi a amorţelii matinale, în timp ce cercetătorii ruşi, la o recentă conferinţă internaţională despre SIDA, au dezvăluit descoperirea lor că ge132 inhibă reproducerea virusului HIV in vitro.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Următoarele suplimente menţionate mai sus sunt disponibile în magazinele de alimentaţie naturistă şi

vitamine: acidul para-aminobenzoic (PABA), acidpantotenic, DHEA, aspartat de potasiu şi magneziu, ginkgo biloba, Symphytum (tătăneasă), suplimente AM, Echinacea, extract de ficat de rechin, DMG, Suma şi Paullina cupana (guarand).

Multe dintre aceste substanţe se găsesc în Immune Focus (conţine ulei de ficat de rechin, DMG, phycotene şi Echinacea) şi RNA Plus (conţine AM, coenzima Q10 şi germaniu). Aceste două produse combinate le puteţi procura de la Gerő Vita International, Dept. Z101, 2255-B Queen Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, sau telefon (800) 825 – 8482 Ext. Z101.

125

CAPITOLUL 11

Îngrijirea pielii face un pas uriaş înainte

Avem cu toţii probleme cu pielea la un moment dat. Se poate să nu ne amintim iritaţiile cauzate de scutece în copilărie, dar puţini dintre noi pot uita acneea, de pe urma căreia mulţi dintre noi au suferit într-o măsură sau alta în adolescenţă. Iar cei aflaţi în pragul vârstei a treia, pot să se aştepte la pete, riduri şi pungi sau cearcăne permanente sub ochi, pe măsură ce pielea noastră începe să fie uzată de vârstă.

Dacă ar fi întinsă, pielea unui adult de statură medie ar acoperi aproximativ 18 m^2, scrie doctorul D. Chapman în Biochemical Journal. De fapt, pielea este cel mai mare organ al corpului omenesc. Este un organ complex, cu trei funcţii principale: reglarea temperaturii corpului, protecţia şi funcţia de organ tactil (adică ne oferă sensibilitatea la atingere). Fiecare dintre straturile pielii este susceptibil la boli şi la îmbătrânirea cauzată de lumină (influenţa negativă a soarelui), riduri, îngălbenire şi pătare.

Chiar dacă frumuseţea ţine doar de aparenţe, mulţi dintre noi sunt preocupaţi de sănătatea şi aspectul pielii. Din fericire, există mai multe produse puţin cunoscute care ameliorează probleme ca acneea, cicatricele, bolile

dureroase sau care produc mâncărimi, varice şi în special inevitabilele riduri. Unele dintre aceste produse destinate combaterii ridurilor oferă şi alte avantaje împotriva îmbătrânirii, acţionând şi împotriva încănmţirii sau căderii părului, a exfolierii unghiilor şi a apariţiei petelor. Ridurile şi celelalte semne

ale pielii îmbătrânite pot fi determinate sau accentuate de mai mult factori. Stresul, lipsa de somn sau de exerciţii fizice, bolile, furnatu alimentaţia deficitară şi poluarea sunt o parte dintre ele, dar unu dintre cei mai mari vinovaţi de îmbătrânirea prematură este soarele conform doctorului Allen Lassus, cercetător la Secţia de Dermatologie a Spitalului Universitar Central din Helsinki, Finlanda

Doctorul Attila Dahlgren a fost un copil-minune care şi-a luat doctoratul în medicină la vârsta de 25 ani. Lucrând cu colaboratorul său Manuel Haipern, un specialist cardiolog şi gerontolog de la Universitatea din Lisabona, doctorul Dahlgren a studiat pielea bolnavă şi ridată a unor pacienţi cu vârste cuprinse între 20 şi 80 ani. El a descoperit că radiaţiile ultraviolete (UV) ale soarelui cauzează adesea heliodermită, o inflamaţie redusă a celor două straturi inferioare ale pielii. Dacă ne expunem continuu la raze UV, explica doctorul Dahlgren, heliodermită devine cronică.

Heliodermită cronică congestionează capilarele sangvine ale pielii. Cum capilarele transferă substanţe nutritive din sânge în membranele cutanate, capilarele congestionate „înfometează" pielea. Fibrele proteice care susţin pielea, menţinând-o netedă şi sănătoasă, cedează când pielea devine subnutrită. La rândul ei, această cedare a fibrelor determină pierderea capacităţii pielii de a reţine apa. Rezultatul vizibil este că, pe măsură ce pielea devine tot mai uscată, crestăturile ei devin tot mai profunde.

Ajungem cu toţii la ziua când liniile râsului apar chiar şi atunci când nu râdem, în asemenea momente, mulţi dintre noi ne gândim la operaţii de lifting facial. Dar există mai multe modalităţi simple de a şterge cutele şi alte semne ale îmbătrânirii decât să înfruntaţi suferinţa şi cheltuielile chirurgiei faciale.

Dentistul dumneavoastră are o cheie pentru a descuia uşa tinereţii: procaina, cunoscută şi ca novocainã. Rezultatele pozitive ale procainei faţă de semne ale îmbătrânirii cum sunt ridurile, căderea părului, încărunţirea şi întărirea ţesuturilor au fost bine documentate. Între 1930 şi 1951, s-au publicat mai mult de 165 studii dezvăluind avantajele procainei în lupta pentru combaterea îmbătrânirii, conform unui articol din Anti-Aging News.

Componentele procainei se găsesc într-o cremă speciala pentru piele, fără componente chimice, numită Gerő Vita G Mature Skin Rev talizer. În periodicul Cosmetics & Toiletries.

127

— Ffă Haywârd afirma că renumitul Institut de Geriatrie din

°înia a folosit o cremă asemănătoare ca formulă principală de tare a ridurilor. Din moment ce tratamentul putea să coste 10.000

dolari pe săptămână sau mai mult, institutul l-a furnizat doar celor

„Îşi puteau permite să-l plătească, inclusiv unor celebrităţi ca

EHzabeth Taylor, Kirk Douglas, Aristotel Onassis, Marlene Dietrich şi Cary Grant.

Procaina este creată în laborator prin unirea a doua vitamine cu nume uriaşe: acidpara-aminobenzoic (PABA) şi dietilaminoetanol (DEAE). Când ajunge în organismul uman, conform spuselor doctorului D. Chapman din Biochemical Journal, procaina se desface în PAB ŞI DEAE

şi o substanţă nutritivă secundară, dimetilaminoetanol (DMAE). DEA ŞI DMAE intensifică circulaţia la nivelul ţesuturilor şi stimulează producerea de fosfatidilcolină, unul dintre constituenţii membranelor celulare. Doctorul Chapman afirmă că „degradarea membranei celulare" este una dintre cauzele principale ale îmbătrânirii. PABA este o vitamină B care ajută la formarea de proteine metabolizante şi celule sangvine sănătoase. Funcţionează de asemenea ca sprijin în păstrarea părului, glandelor şi intestinelor în condiţie optimă.

Crema Mature Skin Revitalizer combină PABA, DEA ŞI DMAE cu liposomi – mici sfere compuse din diferite lipide, explică doctorul Ronald DiSalvo, cercetător şefia Paul Mitchell Cosmetics şi unul dintre creatorii cremei. (Lipidele sunt substanţe organice care depozitează rezervele de energie din organism). „Când sunt aplicaţi extern, aceşti lipozomi penetrează ţesuturile cutanate şi opresc îmbătrânirea", spune DiSalvo. Pentru a reduce la minim riscul degradării conţinutului, Gerő Vita GH3 Mature Skin Revitalizer nu se vinde în flacoane, ci se distribuie în recipiente cu aplicatoare speciale împotriva degradării. Motivul este simplu: crema îşi poate pierde calităţile în contact cu murdăria, substanţele grase şi emoliente le pe degete. Prin folosirea apucătoarelor, crema rămasă nu este niciodată atinsă atunci când se aplică o doză pe piele. Aceasta menţine calităţile cremei.

128

CHASE REVEL

O cremă revitalizantă care face cicatricele să dispară

O altă cremă care se poate obţine fără reţetă poate ajuta la vindecarea pielii vătămate de soare, la dispariţia petelor de vârsta şi a altor defecte, şi estompează ridurile mici; în plus faţă de aceste calităţi revitalizante, ajută şi la dispariţia cicatricelor! Crema se numeşte Skin Secrets Glycolic Renewal. Ingredientul ei activ este un derivat natural din trestia de zahăr: acidul glicolic.

Doctorul James Leyden, profesor de dermatologie la Universitatea din Pennsylvania, a testat 40 persoane cu creme conţinând acid glicolic. „Am constatat îmbunătăţiri la toţi subiecţii testului”, a confirmat el. „Ridurile fine au dispărut şi pielea lor era mai netedă şi cu un aspect mai proaspăt”.

Acidul glicolic are proprietăţi care contribuie la îndepărtarea celulelor moarte de pe suprafaţa pielii. Asta oferă celulelor noi ocazia de a ieşi la suprafaţă, făcând ca pielea să aibă un aspect mai neted, mai tânăr. Aplicarea cremelor cu conţinut de acid glicolic va produce în general ameliorări observabile ale pielii în decurs de trei până la şapte zile. Folosirea zilnică a unui asemenea produs pe o perioadă de şase până la douăsprezece luni poate aduce o îmbunătăţire spectaculoasă – diminuarea cutelor adânci ale pielii şi eliminarea ridurilor fine.

Susan Akin – Miss America 1986 – a depus fericită o mărturie despre efectele cremei Skin Secrets Glycolic Renewal. Akin a suferit tăieturi multiple pe faţă într-un accident de maşină din 1987. În plus, nasul ei a fost „zdrobit şi turtit într-o parte”, a spus ea reporterilor. „Vârful nasului îmi atingea efectiv obrazul stâng”, a continuat ea. „Am fost dusă de urgenţă la un spital (pentru o) operaţie facială extinsă”.

După ce rănile i s-au vindecat, Susan a rămas cu cicatrice pe nas şi sub ochi. Ea se resemnase să trăiască pentru tot restul vieţii cu aceste cicatrice până când a citit un articol despre produsul pe bază de acid glicolic. În primele şapte zile după ce a primit crema, spune Akin, a folosit-o de două ori pe zi, aşa cum îi recomandase compania producătoare. A început totuşi s-o folosească de trei oi pe zi după cele şapte zile, când a observat ce efecte spectaculoase

ei ei. Susan a declarat că cicatricele i-au dispărut compot în decurs de treizeci de zile.

Izvorul tinereţii descoperit în peşte

După cum afirmam mai devreme, ridurile sunt determinate au intensificate de efectele negative ale soarelui, în mod asemănător

— Cum părul şi unghiile folosesc cam aceleaşi substanţe nutritive ca şi pielea –, multe femei cu pielea afectată de soare au şi părul şi unghiile fragile.

Imedeen este un revigorant oral pentru pielea afectată de UV care s-a dovedit eficient şi în combaterea fragilităţii părului şi unghiilor! Este produs prin combinarea substanţelor nutritive esenţiale pentru o piele sănătoasă cu extracte din diferite plante şi animale marine. Printre substanţele nutritive marine se numără proteine din plante marine şi extracte din anumite tipuri de cartilagii ale peştilor şi din cochiliile creveţilor şi crabilor. Una din proteinele extrase din organisme marine este NADG (N-acetil-D-glucozamină). Studiile au arătat că NADG are un efect reparator asupra pielii. NADG este folosit în mod curent de dermatologi pentru tratarea dermitei şi a altor eczeme cutanate, iar o formă a sa a fost folosită cu succes pentru a crea piele artificială pentru persoanele care au suferit arsuri.

Cercetările conduse de doctorul R.L. Ruberg au dovedit că un alt factor în producerea multelor enzime necesare pentru vindecarea pielii bolnave este gluconatul de zinc, un compus special al zincului. Studiile doctorului Ruberg au arătat că vindecarea pielii poate fi încetinită chiar şi de un deficit minor de zinc. Capitolul despre probleme de prostată explică de ce dieta a aproximativ 90% din americani este deficitară în zinc. Gândindu-ne la asta, nu-i de mirare: a defectele pielii pot fi rezolvate când se iau suplimente de zinc!

Calciul este un alt mineral de care pielea noastră (la fel ca şi asele, unghiile, părul şi alte ţesuturi conjunctive) are nevoie pentru

HI menţine sănătatea. Organismul nostru transformă

silicatul organic

3 formă de calciu folosită imediat de către pielea şi ţesuturile re conjunctive. Dioxidul de siliciu este folosit în Imedeen pentru este una din cele mai bogate surse de silicat organic.

130

CHASE REVEL

O proteină vitală pentru pielea sănătoasă este colagenul Acidul l-ascorbic este o variantă rară de acid ascorbic, care, atunc: când este luat pe cale orală, stimulează producerea de colagen Unul dintre dermatologii de frunte ai Americii, doctorul Sheldon Pinell de la Secţia de Dermatologie de la Centrul Medical a Universităţii Duke, a publicat o lucrare privind efectele de stimulare a colagenului manifestate de acidul l-ascorbic, în Yale Journal of Biology and Medicine. NADG, gluconatul de zinc, dioxidul de siliciu şi acidul l-ascorbic sunt ingredientele de bază ale medicamentului Imedeen.

Doctorul Allen Lassus, menţionat mai devreme, a cercetat Imedeen-ul şi a publicat rezultatele în Journal of International Medical Research… Astfel, domnia sa a declarat: „… pielea afectată de lumină prezintă o gamă largă de schimbări structurale. O trăsătură evidentă este o acumulare uriaşă de fibre exagerat de elastice, încurcate şi îngroşate. Această maladie, numită «elastoză»… este însoţită de o mare pierdere de colagen…”

Doctorul Lassus a condus experimente dublu-orb, cu efect placebo controlat, asupra Imedeen-ului. Grupul experimental a fost împărţit în subgrupe. Una dintre aceste subgrupe cuprindea femei cu elastoze solare moderate şi grave, care au fost tratate cu 0, 5 g Imedeen timp de nouăzeci de zile. Un grup asemănător de femei a fost tratat cu placebo. A existat o diferenţă „semnificativă statistic” la grupul tratat cu Imedeen, a conchis doctorul Lassus, „… s-a observat o atenuare a ridurilor, petelor şi uscăciunii. Toate pacientele cu păr şi unghii fragile au

revenit la normal. Atât indicele de grosime cât şi cel de elasticitate a pielii au crescut. Imedeen remediază semnele clinice de elastoză solară, efectul tratamentului fiind evident de obicei după şase zile. Pacientele nu s-au plâns de efecte secundare, şi nici cercetătorii nu au remarcat aşa ceva". În plus, mai multe femei din experimentul doctorului Lassus au declarat o reducere a celulitei, care este în esenţă o problemă a pielii.

Dermatein – o variantă îmbunătăţită a Imedeen-ului

Formula de bază a Imedeen-ului este acum încorporată înţi-pastilă produsă în Statele Unite. Pastila are denumirea comerciala Dermatein şi este considerată de către producătorul ei, Gerő VH

MEDICAMENTE MIRACULOASE 131

rT-7 tOTÂes-că-o variantă semnificativ îmbunătăţită a frumuseţii kiale din inte iiorul unei pastile". Gerő Vita a adăugat formulei ina A, un element nutritiv important pentru metabolismul sănătos lătratului superficial al pielii. Vitamina A acţionează şi ca un portant antioxidant. Un alt antioxidant adăugat în această nouă f rmulă este acetatul de Dl – aflatocoferol, care blochează acţiunea

°dicalilor liberi. Cercetările au arătat că radicalii liberi sunt o cauză principală a îmbătrânirii pentru că ucid celulele organelor. Ca organ principal, pielea este cea mai vulnerabilă la atacurile radicalilor liberi, care pot determina petele specifice îmbătrânirii şi pot adânci ridurile.

Ficotena, o substanţă cosmetică „orală", cunoscută şi sub numele de proantocianidină sau PAC, a fost folosită la început pentru tratarea bolilor de piele şi ale vaselor de sânge. Mai târziu s-a descoperit că poate preveni ridurile faciale timpurii! Când doctorul

Jacques Masquelier de la Universitatea din Bordeaux, Franţa, şi-a început cercetările pe PAC, a analizat efectele medicamentului asupra eczemelor, a varicelor şi a altor boli înrudite. Cercetările ulterioare l-au îndemnat pe

doctorul Masquelier să publice în două reviste medicale afirmaţia că PAC, luat suficient de devreme, poate preveni ridurile faciale timpurii. Iată cum contribuie PAC la prevenirea ridurilor: colagenul este proteina pielii care îi menţine textura şi elasticitatea. PAC acţionează asupra colagenului distrus, îi înconjoară fibrele şi îl protejează de elemente distrugătoare de tipul radicalilor liberi şi al enzimelor care degradează colagenul, în felul acesta, PAC

realiniază fibrele de colagen într-o structură care oferă pielii un aspect mai neted, mai tânăr. Pe lângă efectele benefice ale colagenului asupra ridurilor şi a bolilor de piele şi ale venelor, cercetările doctorului gastroenterolog Stewart Brown, de la Universitatea Nottingham din Anglia, au arătat că PAC poate preveni ulcerul gastric.

Pentru mulţi dintre este dificil, din punct de vedere emoţional, i înfrunte aspectul estetic al vătămărilor pielii. Aşa cum s-a exprimat

sta Miss America, Susan Akin: „Încrederea şi respectul faţă de propria-mi persoană au avut de suferit [din cauza cicatricelor de pe

Oamenii se holbau la mine, şi nu suportam să fiu compătimită”.

Bolile de piele, totuşi, sunt adesea mai greu de suportat decât în cele sau procesul de îmbătrânire. Pe lângă traumele emoţionale, îg1 f-are suferă de afecţiuni cutanate au de suportat tot soiul de

Plăceri, de la mâncărimi, până la dureri puternice.

132

CHASE REVEL

Speranţe noi pentru bolnavii de Zona zoster

Zona zoster este una dintre bolile de piele dureroase, care afectează nervii. Simptomele includ de obicei dureri şi băşicuţe care se formează exact deasupra nervilor implicaţi. Nervii cei mai adesea afectaţi sunt cei din zona feţei, toracelui, pieptului şi coloanei vertebrale.

Tratamentul convenţional pentru zona zoster conţine analgezice, tranchilizante, steroizi, ultrasunete şi împachetări calde şi reci. Tratamentele mai puţin convenţionale sunt acupunctura ajustări chiropractice, biofeedback şi propolis. Un chiropractician poate uneori să oprească boala dacă este diagnosticată suficient de devreme. Dar din nefericire, deşi majoritatea remediilor aduc o anumită ameliorare a simptomelor, ele nu tratează cauzele.

Totuşi, un studiu publicat recent în Journal of the American Academy of Dermatology descrie ameliorarea aparent miraculoasă trăită de bolnavii de zona zoster care au folosit loţiunea Zostrix. Ingredientul activ în Zostrix este extractul de ardei iute „Cayenne”, capsaicină. Despre capsaicină se ştie de mult timp că îmbunătăţeşte circulaţia şi eliberează gazele intestinale când este administrat intern. Doisprezece bolnavi de zona zoster au participat la un experiment cu capsaicină efectuat la Universitatea Case Western, de către doctorul David Bickers. Pacienţilor li s-a cerut să aplice o loţiune conţinând 0, 025% capsaicină pe pielea bolnavă de cinci ori pe zi în prima săptămână, şi apoi de trei ori pe zi pe o perioadă de încă trei săptămâni. La sfârşitul celor patru săptămâni, 25% dintre pacienţi au declarat că durerea a trecut complet! Alţi 50% prezentau o ameliorare substanţială.

Echinacea a fost folosită de oameni din toată lumea şi din toate timpurile ca potenţial leac pentru afecţiunile cutanate. Au fost consemnate mai multe experimente care dovedesc efectele benefice ale acestei substanţe, şi atunci când este amestecată într-o loţiune şi folosită extern, şi când este ingerată. Un experiment făcuţi Germania pe 4.598 pacienţi a demonstrat ameliorarea unui numai foarte mare de boli de piele prin folosirea loţiunii pe bază echinacea. Experimentul a evidenţiat o rată generală de succes de aproximativ 85% în cazurile când loţiunea a fost aplicată pe suprafe)

„HTâlbetâtede varice ulceroase, eczeme (cunoscute şi ca l te) răni, abcese, herpes simplu şi foliculită (inflamarea foliculilor în general, simptomele de durere, iritaţie, mâncărimi etc. au d soarut în patru zile", declara doctorul Williams, „în aproape 90% – azurile de răni, arsuri şi herpes simplu, leziunile au dispărut în l curs de şapte zile. Au fost constatate îmbunătăţiri semnificative la 83% din pacienţii cu eczeme şi 7 1 % dintre cei cu varice ulceroase".

Un experiment citat în revista Planta Medica dovedeşte rolul în cât echinacea în stimularea producţiei de interferoni a sistemului imunitar. Interferonii sunt compuşi din una sau mai multe proteine care se formează atunci când celulele sunt atacate de viruşi. Ei combat infecţiile virale din organism. Studiul arăta totodată că echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T şi alte celule albe. (Limfocitele asigură imunitatea celulară acţionând împotriva antigenilor, ca de pildă toxinele produse de bacterii). Echinacea este un remediu eficient în tratarea unei game largi de boli de piele asociate cu toxicitatea, cum ar fi acneea, erupţiile cutanate şi abcesele. Asta din cauză că sistemul limfatic devine adesea suprasolicitat când organismul adăposteşte infecţii şi boli. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. Macrofagele sunt celule mari dinnodulii limfatici care acţionează ca şi submarinele de război: caută inamicii şi distrug bacteriile şi alte particule străine care circulă în lichidul limfatic.

Ce au în comun acneea, negii, arsurile, rănile produse de şederea prelungită în pat şi herpesul? Toate pot fi tratate cu propolis. Propolisul este o substanţă maronie, răşinoasă, asemănătoare cu ceara, care este colectată de albine din mugurii copacilor şi folosită i construcţia stupilor. Conţine o concentraţie ridicată de

flavonoide, care sunt compuşi aromatici ce conţin mai mulţi pigmenţi obişnuiţi.

flavonoide din propolis sunt antioxidanţi extrem de puternici. experimentele desfăşurate pe sute de pacienţi în Rusia au dovedităţile antibiotice, antibacteriene, anestezice şi regenerative ale olisului. Un alt studiu rusesc a demonstrat că o soluţie cu 30%

tis aplicată de două ori pe zi pe suprafeţe afectate de boli te grave a determinat o vindecare mai profundă şi mai rapidă unele pe bază de sulf sau antibioticul prescris în mod obişnuit.

În spitalele ruseşti, în anii ’60, soluţia externă cea mai folosită era o loţiune din uleiuri vegetale având 15% propolis. Ruşii îl foloses de asemenea ca leac pentru bolile inflamatorii cronice şi pentru diferite tipuri de ulceraţii. Aceasta include ulceraţiile cutanate ale picioarelor, ulcerele varicoase şi ulceraţiile provocate de arterioscleroză.

Medicii bulgari au declarat că propolisul, folosit pentru tratarea arsurilor, a dus la o regenerare a pielii mai bună şi mai rapidă decât majoritatea tratamentelor tradiţionale! Bandajele cu loţiune de propolis au un avantaj suplimentar: nu se lipesc de arsuri făcând schimbarea pansamentelor mai simplă, mai rapidă şi, mai ales, lipsită de dureri! Cercetătorii bulgari declară de asemenea că un derivat din propolis a fost foarte eficient în întărirea sistemului imunitar al animalelor de laborator.

La Facultatea de Medicină Sileziană din Polonia, experimentele au arătat că un alt derivat din propolis protejează animalele de laborator de radiaţiile gamma. Cercetătorii de la National Heart & Lung Institute din Londra au descoperit că propolisul combate virusul potenţial fatal TB (bacilul tuberculozei)! Folosit extern, propolisul combate acneea, negii şi cel puţin două tipuri de

herpes: zona zoster şi herpes simplex (care determină apariţia de pustiile în urma febrei). Propolisul poate să determine reacţii alergice. Cei care îl folosesc trebuie să testeze mai întâi o cantitate mică. Trebuie de asemenea ştiut că aplicarea locală de propolis va determina inflamarea temporară a suprafeţei tratate. La fel ca în cazul oricărui medicament, trebuie mai întâi să consultaţi un medic – de preferinţă unul orientat spre nutriţionism – înainte să luaţi propolis.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Propolisul poate fi obţinut de la apicultori şi de la multe dii magazinele de alimentaţie naturistă. Poate fi de asemenea achiziţiona printr-o firmă cu livrări prin poştă, C.C. Pollen Co., 3627 E. Indian School Rd., Ste. 209, Phoenix, AZ 85018 – 5126. Numărul lor de telefon toţi free este 1 – 800 – 875 – 0096.

135

Skin Revitalizer şi Dermatein le puteţi n nostă de la Gerő Vita International, Dept. Z101, 2255-B Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, tel (800) 825 – 8482.

Numele produsului Skin Secrets Glycolic Renewal a fost himbat în New Cell Therapy" şi poate fi obţinut de la L & H

nins Sunaţi la l – 800 – 221 – 1152. Loţiunea cu vitamina A estenoscută sub numele de cremă „retinol", pe care o puteţi găsi la azinul local de alimentaţie naturistă şi vitamine. Se găseşte de

Seneaşilal. & HVitamines.

Tabletele Imedeen sunt produse de către Ime-Entreprises din Elveţia. Se pot obţine şi din Statele Unite de la Health Fest, 74 – 20th Street, Brook lyn, N.Y. 11001.

Zostrix este produs de GenDerm Corporation din Northbrook, Illinois, şi se găseşte de asemenea fără reţetă la multe farmacii. Loţiunea echmacea (numită extract lichid de echinacea pură) poate fi achiziţionat de la

magazinele de vitamine sau cele de alimentaaaţie naturistă.

136
CHASE REVEL
CAPITLOUL 12

Nm modalităţi ştiinţifice de slăbire şi de menţinere a greutăţii

Într-un moment sau altul, fiecare dintre noi vrea să slăbească câteva kilograme. Uneori motivul pentru slăbit este personal, ca de pildă ca să arătăm bine în viitorul costum de baie la vară sau la nunta de luna viitoare, sau pur şi simplu pentru a reuşi să ne aplecăm ca să ne legăm şireturile la pantofi. Uneori motivul pentru slăbit e medical: probleme cu inima, tensiune ridicată, diabet. Dar cât de mult ne place să mâncăm pizza, profiterol, pui fript, plăcintă cu brânză, ouă prăjite sau paste făinoase!

Desigur, am auzit cu toţii că singurul mod în care putem slăbi şi să ne menţinem greutatea este să începi un regim strict de exerciţii fizice şi să-ţi schimbi alimentaţia reducând caloriile. Şi ştim cu toţii că exerciţiile fizice necesită mult timp şi energie, în timp ce mănânci alimentele acelea plicticoase, sărace în calorii, ceea ce nu-i deloc amuzant. Dacă ar exista o pastilă sau o formulă magică pe care s-o poţi folosi ca să dai kilogramele jos!

Vă amintiţi cum mamele noastre ne spuneau mereu că micul dejun este cea mai importantă masă a zilei? Ei bine, mulţi oameni ignoră ce spunea mama şi încearcă să scadă caloriile pe care consumă în fiecare zi sărind peste micul dejun. Şi ştiţi ceva; Experimentele arată că mama avea dreptate în legătură cu mic1 dejun!

Conform unui experiment publicat în American Journal < Clinica! Nutrition de către cercetătorul de la Universitate;

137

— „” T-hâât& >ctorul David G. Schlundt, cei care

mănâncă la micul

lăbesc mai mult decât cei care sar peste această masă a

Experimentul nota că, în ciuda scopului celor care nu mănâncă ta g a reduce caloriile, rezultatul real e că în felul acesta

«zatia de foame creşte şi duce la gustări bogate în calorii după

Doctorul Schundt a constatat că „săritul peste o masă poate

— fluenta o dietă cu calorii controlate încuraj and consumarea unei amităţi mult mai mari de hrană mai târziu în cursul zilei sau înmulţind

Gustările dintre mese cu alimente sărace în substanţe nutritive". Cu

Iţe cuvinte, dacă săriţi peste o masă, veţi sfârşi prin a vă fi atât de foame încât veţi mânca o grămadă de alimente bogate în calorii sar de o valoare nutritivă scăzută.

Organismul uman are un mecanism de declanşare a producerii de grăsimi care pare să fi rămas din epoca glaciară. După cum se arăta în publicaţia Intelli-Scope, într-un articol intitulat „Eliminarea naturală a grăsimilor", fiinţa umană a dezvoltat capacitatea de depozitare a energiei pentru a supravieţui cu 10.000 ani în urmă. Această capacitate era folositoare din moment ce existau perioade lungi de foamete din cauză că hrana se găsea foarte greu în perioada iernii. Grăsimea depozitată în organism asigura căldura şi energia necesare pentru supravieţuire. Mecanismul de supravieţuire prin producerea grăsimii este încă în codul nostru genetic, şi se declanşează când sărim peste mese.

„Concluzia", spune cercetătorul Durk Pearson, „este că, dacă vrei să scapi de grăsimea corporală, restricţia calorică – să nu mănânci când ţi-e foame – e cel mai nefiresc act. Genele îţi spun că ai să mori dacă faci asta, şi atunci când oamenii slăbesc prea repede 3 rintr-o metodă

oarecare, centrul de control din creier le va modifica fapt metabolismul pentru a-i împiedica să mai slăbească în Continuare, deoarece această grăsime este poliţa lor de asigurare am Epoca Glaciară”.

Doctorul Schlundt arată că micul dejun, în afară de reducerea nlor „impulsive”, pare să ofere avantaje multiple, care includ inuarea asimilării zilnice de grăsime, menţinerea unei glicemii mai mărite şi creşterea forţei şi a rezistenţei. fi 0 cul feconchide doctorul Schlundt în studiul său, „poate

«e importantă a unui program de slăbire”. Mai mult, el

recomandă ca „persoanele care ţin cură de slăbire să includă un mic dejun sărac în grăsimi şi bogat în hidraţi de carbon ca parte a regimului”, pentru cămaşa de dimineaţa descurajează în general gustările, şi încurajează gustări mai sănătoase atunci când totuşi se întâmpla.

Micşorarea aportului de calorii ca metodă de slăbire nu dă rezultate. „Oamenii care încearcă să slăbească reducând drastic caloriile eşuează adesea”, afirmă doctorul Hans Kugler, vicepreşedinte al Federaţiei Naţionale de Sănătate.

Şi, aşa cum s-a arătat în Intelli-Scope, aproximativ 95% dintre cei care încearcă să slăbească folosind metoda privării de calorii pun la loc toate acele kilograme în decursul unui an. Acum ştim că dacă ne torturăm evitând mesele şi reducând caloriile, şansele de a slăbi constant sunt mici. Speranţele în acest sens par a fi tot mai mici, aşa că ce putem face ca să slăbim permanent?

Una dintre soluţiile mai convenţionale la problema slăbitului sunt suplimentele tiroidiene, care accelerează activitatea glandei tiroide şi ard grăsimile. Din păcate, medicamentele pentru tiroidă trebuie administrate sub îngrijirea unui medic şi în general se dau doar oamenilor

obezi cu tiroide hipoactive.

Noi ceilalţi trebuie să ne bizuim pe suplimente mai puţin convenţionale, dacă vrem să slăbim. Din fericire, există multe formule şi suplimente pentru slăbit, de mare succes, atât cu reţetă cât şi fără.

Aceste pastile, prafuri şi ceaiuri de plante care ne pot ajuta să slăbim se găsesc în ciuda eforturile guvernului federal de a ne limita accesul la ele. Conform publicaţiei New York Times, Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (FD A) a interzis 111 ingrediente folosite pentru medicamente fără reţetă pentru slăbit, pentru că, în opinia acestui organism, aceste ingrediente nu au efect.

Suplimentele la dietele pentru slăbit se împart în două categorii: cele care micşorează apetitul şi cele care ard grăsimile. DL-fenilalanina (DLPA) face parte din categoria celor care micşorează apetitul. Este un aminoacid esenţial (ceea ce înseamnă că DLPA nu poate fi produs de către organism, ci trebuie adus din surse din afară) folosit adesea clinic pentru tratarea depresiilor şi a durerilor cronice.

Din punctul nostru de vedere, partea bună a DLPA este ca determină creierul să elibereze colecistochinină (CCK), un hormon

care inhibă apetitul. CCK are un efect gradat care face mâncarea să pară mai puţin importantă, în loc să determine respingerea totală a hranei. Hormonul tinde să determine omul să se simtă sătul cu cantităţi mult mai mici de mâncare decât ar avea nevoie în mod normal. DLPA nu necesită reţetă şi se găseşte în aceleaşi magazine de unde vă cumpăraţi mineralele şi vitaminele de fiecare zi, adică magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine, şi centre de nutriţie.

Căutând neîncetat formula fermecată care să ne împiedice să mâncăm prea mult, cercetătorii au dat peste o substanţă chimică din creier numită galanină. Se pare că

galanina creşte dorinţa de a mânca alimente grase. Cercetătorii au găsit de asemenea un medicament experimental care blochează efectul galaninei, anihilând dorinţa de grăsimi.

„Galanina”, spune doctorul Sarah Leibowitz de la Universitatea Rockefeller din New York, „este singura substanţă chimică din creier care se corelează direct cu aportul de grăsimi”. Această descoperire are implicaţii importante pentru problemele medicale care se focalizează asupra obezităţii şi problemelor alimentare. Descoperirea şi testarea galaninei, conform spuselor doctorului Leibowitz, pot ajuta medicii să determine care copii vor fi cei mai susceptibili la alimentaţie bogată în grăsimi. Au fost efectuate teste şi acea pastilă fermecată care ne va suprima dorinţa de grăsimi poate fi la doar câţiva ani distanţă.

Sau pastila magică a fost deja descoperită? Din categoria suplimentelor nutritive care ard grăsimile face parte Orlistat (denumirea chimică: tetrahidrolipstatin), creat de către compania Hoffman-La Roche, cu sediul în New Jersey. În esenţă, această substanţă chimică împiedică grăsimile să ajungă în sânge. Un test recent pe persoane care ţin regim şi au luat Orlistat a dovedit că acestea au slăbit de două ori mai mult decât cei din grupul de control.

Asta înseamnă că dacă luăm Orlistat, putem mânca oricât de multe grăsimi vrem? Răspunsul este nu, spune doctorul Jonathan Hauptman, director de cercetare terapeutică la Hoffman-La Roche, indiferent ce cantitate din medicament luăm, el va preveni digerarea a doar 90% din cantitatea de grăsimi pe care le consumăm. Totuşi, chiar şi cu limitele sale, Orlistarul constituie un sprijin foarte promiţător – ntru slăbit. Medicamentul are nevoie totuşi de aprobarea FDA şi s-ar putea să mai dureze câţiva ani până la apariţia sa pe piaţă.

CHASE REVEL

Până atunci, trebuie spus că există şi alte substanţe care ajută la arderea grăsimilor. Studiile au descoperit că trigliceridele cu lanţ mediu (MCT), un produs pentru care nu e nevoie de reţetă, reduc depozitele de grăsime transformându-le în energie. MTC modifică metabolismului grăsimilor, în aşa fel încât o cantitate mai mare este folosită pentru energie şi una mult mai mică se depozitează.

„MCT", spune doctorul nutriţionist Allan Geliebter, „poate ajuta prevenirea prin dietă a obezităţii". Un studiu pe animale cărora li s-a dat MCT a dovedit că aceste animale au crescut mai puţin în greutate şi aveau un conţinut mai redus de grăsimi decât cele din grupul de control.

Studiul a fost realizat la Laboratorul de Nutriţionism/ Metabolism al Facultăţii de Medicină Harvard şi a fost condus de doctorul Pei-Ra Ling, de la Colegiul Unificat de Medicină din Beijing. „MCT diminuează depozitarea grăsimilor, fără să reducă conţinutul de proteine al organismului", a concluzionat doctorul Ling.

Alte substanţe cu rol de ardere a grăsimilor

L-carnitina, un aminoacid esenţial pentru metabolism, poate fi folosit împreună cu MCT. Studiile arată că L-carnitina micşorează semnificativ conţinutul de grăsimi din sânge şi are un efect foarte puternic atunci când este luată în combinaţie cu MCT.

Din moment ce nu suntem capabili să convertim imediat toată hrana pe care o consumăm în energie, excesul se depozitează ca grăsime. Coenzima QIO este un alt supliment care ajută în această privinţă pentru că intensifică producerea de energie şi astfel reduce depozitele de grăsime.

Picolinatul de crom este o substanţă minerală care reprezintă mai mult decât un instrument de reglare a greutăţii organismului. Studiile arată că picolinatul de

crom reduce grăsimile din organism şi în acelaşi timp construieşte fibre musculare, într-un experiment efectuat la Universitatea Louisiana, femeile care au luat picolinat de crom au obţinut cu 80% mai mulţi muşchi şi au avut o mărire semnificativă a circumferinţei pieptului, braţelor şi coapselor faţă de femeile care au luat un placebo. În plus, picolinatul de crom oferă avantajul de a micşora colesterolul şi nivelul glicemiei.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 141

Termogeneza: furnalul natural al organismului

Organismul nostru are două tipuri de celule grase: albe (unde este depozitată energia), şi brune, care ard celulele grase albe, eliberându-le energia. Procesul de ardere al grăsimilor este numit termogeneză, şi orice poate intensifica acest proces natural face posibil să slăbim fără să ţinem regim.

Baza pentru toate stimulatoarele termogenezei este Ephedra, o plantă folosită în Orient de secole, adesea sub forma de ceai Mă Haung, pentru astm, congestie nazală şi crampe gastrice. Studiile clinice pe persoane obeze au arătat că efectele Ephedrei sunt intensificate prin folosirea extensivă. Fără să ţină regim sau să facă exerciţii fizice, subiecţii au pierdut în medie 500 g pe săptămână, timp de douăsprezece săptămâni.

Doctorul Kugler, de la National Health Federation, recomandă Vita Trim, un produs natural termogenic care conţine Ephedra sinica şi Camellia sinsensis. Cele două plante, spune el, suprimă apetitul şi măresc rata de ardere a grăsimilor în organism.

Vitamine Research Products (VRP) oferă mai multe formule de controlare a greutăţii care conţin Ephedra. Termo „T” este un ceai de plante instant, iar Thermogenic Enhancer conţine Ephedra, niacin şi cofeină sub formă de capsule. Un alt produs VRP este Thermaloss, care conţine Ephedra, L-carnitină şi taurină, un antioxidant.

Dymetadrine 25 este un medicament fără reţetă care se foloseşte pentru tratarea spasmelor bronhice, dar de fapt este efedrina pură, medicamentul derivat din Ephedra.

Un hormon care ajută

Una dintre cele mai uimitoare substanţe care poate să devină în final o armă puternică în bătălia împotriva grăsimii este dehidroepiandrosteronul (DHEA), un hormon produs de glandele suprarenale ale mamiferelor şi care poate fi de asemenea obţinut din ignama mexicană.

Conform spuselor doctorului Arthur Schwartz, microbiolog la Universitatea Temple, DHEA stimulează procesul de termogeneză

al organismului, transformând astfel hrana în energie şi prevenind acumularea de grăsimi. Un experiment efectuat la Facultatea de Medicină a Universităţii Temple a descoperit că DHEA determină scăderea în greutate fără modificarea apetitului. Pierderea în greutate apare deoarece caloriile sunt transformate în căldură în loc de grăsimi.

Doctorul Terence T. Yen, biochimist la Eli Lilly, a desfăşurat un experiment care a arătat pierderi semnificative în greutate la şoareci obezi cărora li s-a dat DHEA. Deşi corpul nostru produce DHEA, înjurai vârstei de 25 ani producţia începe să scadă, fiind nevoie de o suplimentare externă.

Experimentele pe şoareci au indicat că pe lângă avantajul pierderii în greutate, există şi alte motive de a lua DHEA. Hormonul a crescut speranţa de viaţă şi a redus riscul apariţiei mai multor forme de cancer. Doctorul Schwartz susţine că DHEA reduce grăsimile din organism cu o treime, prevenind arterioscleroza şi diabetul. El lucrează la o variantă sintetică a hormonului.

O cauză a obezităţii

Lipaza este o enzimă care ajută organismul la descompunerea grăsimilor şi în extragerea de grăsimi din depozite. Fără o cantitate suficientă din această enzimă, grăsimile stagnează şi se acumulează nu numai în locuri evidente, ci şi în artere. Grăsimile din artere contribuie la colesterol şi la arterioscleroza.

Doctorul David Galton de la Facultatea de Medicină a Universităţii Tufts a testat persoane cântărind în medie 100 kg. El a descoperit că fiecare avea o carenţă de enzime în ţesutul gras.

Doctorii Berker şi Meyers au testat un grup de persoane vârstnice cu o medie de vârsta de 77 ani urmărind nivelul de enzime din sânge. Rezultatele au arătat că aveau jumătate din cantitatea de enzime a unei persoane sănătoase în vârstă de 25 ani. Cei cu arterioscleroza, hipertensiune şi colesterol ridicat aveau un deficit al enzimeilipază.

Medicii veterinari au efectuat un experiment interesant pe porci. Un grup de porci a fost hrănit doar cu cartofi cruzij iar celălalt doar cu cartofi fierţi. Grupul care a mâncat cartofi cruzi a pierdut în greutate rapid, iar cei care au mâncat cartofi fierţi s-au îngrăşat.

Asta arată limpede efectul enzimelor asupra greutăţii, pentru că, deşi cartofii au un conţinut ridicat de enzime, fierberea le distruge.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Suplimentele tiroidiene se pot obţine cu prescrierea unui medic.

Dl-fenilalanina (DLPA), l-carnitina, CoQIO, DHEA, MCT şi picolinatul de crom pot fi obţinute de la unele magazine de alimentaţie naturistă şi vitamine.

Thermo T, Thermogenic Enhancer şi Thermaloss se pot comanda prin poştă de la:

Vitamine Research Products (VRP).
3579 Hey. 50 East.
Garson City, NV 89701
(800) 877 – 2247

Se poate ca la unele magazine de vitamine să găsiţi enzima lipază, dar de obicei o veţi găsi într-o formulă polienzime ca PHYTOZYME. Celelalte enzime ajută la digestie, ceea ce este important pentru slăbire.

O multienzimă numită MEDI-ZYME ŞI VITA TRIM pot fi achiziţionate prin comandă telefonică sau poştală de la:

Gerő Vita International.
2255 Queen's Street East, 820, Dept. Z101
Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada.
1 – 800 – 825 – 8482, Ext. Z101

CAPITOLUL 13

Noi remedii pentru artrită şi reumatism

Mai mult de 32 milioane de oameni, adică aproximativ 14% din populaţia ţării, suferă de o formă sau alta de artrită – o afecţiune inflamatorie a articulaţiilor. Şaisprezece milioane de persoane au primit diagnosticul de osteoartrită, o boală a cartilagiului articular însoţită de modificări secundare ale oaselor. Alţii aproximativ 6, 5 milioane sunt diagnosticaţi cu artrită reumatoidă, sau reumatism.

Osteoartrită afectează de obicei articulaţiile şoldului, genunchiului şi ale degetelor de la picioare. Este mai frecventă la cei trecuţi de jumătatea vieţii şi rezultă din degenerarea cartilagiului protector care înconjoară articulaţia, în decursul anilor sau în urma loviturilor, în final, suprafeţele neprotejate ale osului se freacă dureros una de alta.

Artrita reumatoidă, conform afirmaţiilor Fundaţiei Americane pentru Reumatism, este mai des întâlnită la

şolduri, coate, umeri, degetele de la mâini şi încheietura mâinii, şi mai rar la genunchi, sacrum, călcâie şi degetele de la picioare. Acest tip de artrită distruge cartilagiile şi ţesutul din jurul şi din interiorul articulaţiei. Ţesutul distrui este înlocuit de ţesutul cicatrizat, iar capetele articulaţiei fuzionează în stadiile mai înaintate ale bolii.

Ambele tipuri de artrită pot produce dureri foarte mari cai rezultă din inflamarea articulaţiilor afectate.

Artrita reumatoidă a fost pusă pe seama disfuncţionalităţ sistemului imunitar. Anticorpii organismului sunt într-un fel incapai să facă diferenţa între organismele invadatoare şi celulele sănătoi

MEDICAMENTE MIRACULOASE 145

Compuşi ai sistemului imunitar sunt ti în mod tipic în lichidul şi plasma sangvină a articulaţiilor. C Boala este sistemică şi apare la început cu simptome generale te de sistemul imunitar, ca oboseală, slăbiciune, apetit scăzut, fibră uşoară şi anemie. Spre deosebire de osteoartrită, care apare 6 general la bătrâni şi foşti atleţi, artrita reumatoidă are tendinţa de apărea la persoane în vârstă de treizeci-patruzeci de ani şi este 3 uit mai întâlnită la femei decât la bărbaţi. Fiind o boală sistemică, Artrita reumatoidă poate progresa de la o articulaţie la altele.

Fundaţia pentru Artrită estimează că americanii cheltuiesc mai mult de 5 miliarde de dolari pe an pentru a-şi alina durerile provocate de artrită.

Metoda tradiţionala de tratare a artritei este prescrierea de medicamente non-steroide antiinflamatorii (non-steroidal anti-inflamatory drugs – NSAID), care sunt foarte scumpe şi nu cu mult mai eficiente decât medicamentele ieftine, fără reţetă.

Într-un experiment recent realizat de doctorul Kenneth D. Brandt la Facultatea de Medicină a Universităţii Indiana, publicat în New England Journal of Medicine, s-a dovedit că pacienţii cu osteoartrită care au luat medicamente fără reţetă au avut aceeaşi evoluţie ca şi

cei care au luat medicamentele scumpe, cu reţetă, de tip NSAID.

NSAID, atunci când sunt folosite în mod constant, pot fi foarte periculoase. În fiecare an 25.000 persoane suferă de hemoragii ale tubului digestiv ca urmare directă a ingerării de NSAID.

Aceleaşi medicamente care sunt prescrise pentru artrită pot de fapt să accelereze distrugerea cartilagiului. Într-un experiment efectuat recent în Norvegia pe pacienţi cu osteoartrită care luau

Indocin, un NSAID puternic, s-a descoperit că aceia care se trataui Indocin sufereau o distrugere cu mult mai rapidă a şoldului faţă le grupul care nu lua Indocin sau alt NSAID.

M Hntr" un raport recent publicat în Journal of the American ewcal Association, medicii din New York şi Boston au prezentat unde grave ale ficatului cauzate de Voltaren, unul dintre cele

«scrise medicamente NSAID pentru artrită. Pacienţii au făcuta în decurs de patru până la şase săptămâni de tratament, iar a murit din cauza vătămării grave a ficatului la câteva săptămâni

ce a început să ia medicamentul.

Chiar şi antiinflamatoarele fără reţetă şi analgezicele ca Anacin, Bufferin, Bayer (care conţine aspirină), Advil, Motrin, Nu prin (care conţine ibuprofen), şi Tylenol, – Datril, Pandol (care conţine acetaminofen) pot avea efecte secundare dezastruoase.

Modul de acţiune al medicamentelor ce conţin ibuprofen şi acetaminofen este de fapt acelaşi ca în cazul NSAID – blochează acţiunea prostaglandinelor, mesageri chimici implicaţi în procesul inflamator.

Prostaglandinele, totuşi, au alte funcţii mult mai folositoare în organism – una fiind cea de a întreţine

mucoasa protectoare a stomacului. 20% dintre cei 20 milioane de americani care iau cantităţi mari din medicamentele antiartritice fără reţetă fac forme grave de ulcer gastric, în fiecare an 10.000 din aceste persoane mor din cauza hemoragiilor.

Blocajul renal este un alt potenţial efect secundar alarmant al NSAID, în special la persoanele la care circulaţia sângelui este diminuată de vârstă sau alte tratamente.

Tratamentele curente nu repară vătămările!

Niciunul dintre medicamentele cu sau fără reţetă nu reuşesc să înlăture cauza problemei. Mulţi cercetători cred că există două cauze posibile: o rană sau umflătură a articulaţiei, sau răspunsul imunitar scăzut care permite ca inflamaţia să crească netulburată.

Imunitatea scăzută poate fi provocată de o boală gravă în altă parte a organismului sau de alimentaţia deficitară, sau de o combinaţie a amândurora. De asemenea, ţesutul vătămat din jurul sursei bolii trebuie reparat pentru ca să puteţi funcţiona din nou normal. Durerea creează mult stres şi duce la depresii. S-a demonstrat experimental că oamenii stresaţi se vindecă foarte greu. La fel şi cei deprimaţi.

O echipă de medici eminenţi condusă de doctorul Hans Kugler, cercetător în medicină de renume mondial, a creat un tratament folosind o combinaţie de 20 de medicamente naturale unice, pentru a ataca artrita, reumatismul şi durerile de spate din toate unghiurile posibile.

Echipa doctorului Kugler înfrunta o sarcină copleşitoare. Trebuiau să găsească răspunsuri la nouă probleme simultan: durere, inflamaţie, posibilă infecţie, creşterea răspunsului imum tar, reconstruirea ţesuturilor şi oaselor, reducerea stresului, blocarea depresiei, prevenirea vătămării altor părţi ale organismului ca

stomacul, ficatul şi rinichii şi găsirea tratamentului care să lucreze sinergie.

Fiecare din membrii echipei lui Kugler a început să studieze rezultatele celor mai recente cercetări pentru fiecare problemă cu care se confruntau. Au descoperit că în urma unor studii efectuate de cercetători de prestigiu în centre de cercetare importante din toată lumea se găsiseră douăsprezece substanţe naturale cu efect pozitiv dovedit pentru una sau mai multe dintre problemele lor. Sarcina era găsirea celor mai bune soluţii pentru fiecare problemă, care să le completeze şi să le susţină pe celelalte. Niciuna nu trebuia să contracareze pe cealaltă!

După luni de cercetări extinse s-a descoperit o combinaţie uimitoare de 20 remedii, cu o modalitate foarte originală de administrare a substanţelor. Inconvenientul celor mai multe NSAID, analgezice şi medicamente antiinflamatorii era că provocau afecţiuni ale stomacului. Asta era valabil şi pentru unele dintre medicamentele găsite de echipa doctorului Kugler. Aşa că s-a pus la punct un mod unic de administrare – prin piele, sub formă de loţiune sau gel. Urmărea a fost că nu a mai apărut nicio problemă legată de stomac, ficat sau rinichi. Şapte dintre medicamente se găsesc într-o formulă numită „Arthri-Gel”. Restul substanţelor care nu au efecte adverse pentru stomac au fost combinate într-o singură tabletă.

Doctorul Seymour Ehrenpreis, farmacolog la Facultatea de Medicină a Universităţii din Chicago a descoperit că un aminoacid obişnuit (una dintre proteinele cu rol de construcţie ale organismului pe care le obţinem din anumite alimente), administrat în cantitate suficientă (375 mg), acţionează ca un analgezic fantastic!

Într-un experiment dublu-orb, acest aminoacid, dl-fenilalanina (DLPA) a fost dat atât pacienţilor cu artrită şi reumatism, cât şi celor cu migrene şi dureri de spate. Toţi fuseseră trataţi înainte cu metode convenţionale timp de doi ani sau mai mult, fără o ameliorare apreciabilă. După

ce au luat DLPA timp de numai cinci zile, aproape 80% dintre ei au scăpat de dureri!

148

CHASE REVEL

Medicii de la renumita Infirmerie Regală din Angli tratează regina) au repetat experimentul doctorului Ehrenpreis pacienţi rezistenţi la tratamentul medicamentos. Rezultatele au fa la fel de spectaculoase.

Doctorul Reuben Baglat, anestezist la Facultatea de Medicirr a Universităţii din Chicago, intrigat de modul de funcţionare a DLPA a descoperit că aceasta determină creierul să mărească producti de endorfine, analgezicele naturale ale organismului – cea mai sigunj formă de analgezice! Doctorul Ehrenpreis a constatat că persoanele care suferă de dureri cronice au un nivel de endorfine mult mai scăzut decât persoanele sănătoase.

DLPA are totodată un efect antiinflamator puternic la bolnavii de artrită. Doctorul Ehrenpreis relatează cazul unei femei care suferea de reumatism de 18 ani. Articulaţiile mâinilor i se umflaseră atât de tare încât oasele nu mai erau vizibile. Tratamentele convenţionale nu au ajutat-o. În decurs de 10 zile după ce a început tratamentul cu DLPA, umflăturile s-au retras considerabil, mâinile i-au devenit din nou flexibile şi a putut ţine în mâini ustensile de gătit pentru prima oară după ani de zile!

S-a descoperit că DLPA este eficientă în tratarea gutei şi a inflamaţiilor articulare şi de asemenea un excelent antidepresiv natural. The Journal of Neural Transmission declara că testele au arătat că 95% dintre pacienţii depresivi care au luat DLPA au reacţionat pozitiv la tratament (80% au ajuns la o stare normală, iar 15% au avut ameliorări semnificative).

DLPA nu produce efecte secundare şi nu creează dependenţă. De asemenea, la acest medicament nu se formează imunitate, aşa cum se întâmplă cu multe

medicamente pe bază de reţetă. Dimpotrivă, efectul se păstrează mult timp după întreruperea tratamentului.

Doctorul Ehrenpreis a tratat un bărbat care suferise o dislocai a vertebrelor cervicale cu doi ani înainte. Nimic nu reuşise’s calmeze durerile. A luat DLPA doar timp de trei zile. Durerea diminuat constant până când a încetat complet. Medicul l-a chem după şase luni şi a aflat că durerea nu revenise.

O altă substanţă uimitoare este capsicum. Proprietăţile’s analgezice au făcut obiectul a peste 650 experimente ştiinţii Capsicum s-a dovedit eficient în tratarea tuturor tipurilor de durei

MEDICAMENTE MIRACULOASE 149

— p-Tde-aplâdureri artritice. Acest extract vegetal, aplicat afaţa pielii în zona dureroasă, pătrunde în piele şi acţionează

Pesupr nervilor care transmit durerea. O substanţă chimică din

[nervos, numită substanţa P, este răspunzătoare de iterea durerii. Capsicum inhibă producerea de substanţă P.

Un experiment efectuat la centrul medical al universităţii Case tern Rezerve a dovedit că 80% dintre cei trataţi cu capsicum mtit ameliorări în decurs de două săptămâni. Se pare că sunt

are o săptămână sau două pentru a epuiza rezerva de substanţă

Pa nervilor. După această perioadă, folosirea regulată de capsicum va menţine înlăturarea durerii.

Doctorul G.A. Cordell a declarat în revista medicală Annals of Pharmacothempy, că într-un experiment dublu-orb efectuat pe 277 pacienţi cu simptome severe provocate de artrită, mai mult de 70% au simţit o uşurare semnificativă a durerii în urma tratamentului cu capsicum.

Cercetătorii suedezi au declarat în Scandinavian Journal of Rheumathology că şi capsicum determină organismul să-şi producă propriul agent anti-inflamator.

Acest eveniment natural determină o reducere a inflamaţiei la sursa durerii la cei suferind de osteoartrită şi reumatism.

Una dintre cele mai populare şi eficiente substanţe folosite de medicii din Europa pentru artrită este sulfatul de chrondroitină A

(CSA). CSA este o substanţă naturală care se găseşte în oase, cartilagii, tendoane, ligamente, discuri intervertebrale şi în multe plante. Conform experimentelor efectuate de doctorii E. Paroli şi

— Antonilla la Centrul de Medicină al Universităţii din Roma, administrarea orală de CSA reduce inflamaţia – cauza durerilor artriticeşi creşte mobilitatea zonei afectate, diminuând durerea.

Au fost testate două grupuri de pacienţi, unul cu NS AID şi dălalt cu CSA. La 77% dintre cei care au luat CSA inflamaţia s-a redus – cu peste 42% mai mult decât cei care au primit NSÂID!

De asemenea, doctorul Paroli a descoperit că CSA determină cerea oaselor degradate, prin capacitatea sa de a mări absorbţia uocuirea calciului. Se poate spune că CSA diminuează boala şi cepe repararea zonei afectate fără niciunul dintre riscurile NS AID.

Doctorul G. Rovetta de la Institutul de Reumatologie a arat în revista Experimental Clinica! Research că CSA este

substanţa aleasă în Europa pentru tratamentele de bază pentru că s-a dovedit eficientă în numeroase teste clinice.

În procesul de căutare a unor agenţi antiinflamatori chiar mai eficienţi şi mai siguri, efectele benefice ale unui extract dintr-un crustaceu din Noua Zeelandă, Perna canaliculus, au fost dovedite în două teste de tip dublu-orb controlate cu grijă, efectuate la Victoria Infirmay şi la

Glasgow Hospital din Scoţia.

Doctorul Sheila Gibson, unul dintre medicii care au efectuat testele clinice separate, afirma: „În experienţa noastră de tratare a peste 500 pacienţi, extractul de Perna canaliculus s-a dovedit cel mai eficient preparat pe care l-am întâlnit vreodată pentru tratarea osteoartritei şi reumatismului”.

În revista medicală The Practitioner, doctorul Gibson declara: „Radiografiile au demonstrat inversarea cursului bolii în articulaţiile afectate de reumatism, efect care nu a mai fost obţinut înainte cu alte substanţe. Acesta reduce durerea şi rigiditatea, îmbunătăţeşte capacitatea pacientului de a face faţă vieţii de zi cu zi şi se pare că îmbunătăţeşte sănătatea în general. Faptul că mulţi pacienţi imobilizaţi şi schilodiţi se pot întoarce la o viaţă activă vorbeşte de la sine!”

Doctorul R.A. Couch confirmă constatările doctorului Gibson cu rezultatele testului clinic publicate în New Zeeland Medical Journal. Doctorul Couch a conchis că extractul de Perna canaliculus are într-adevăr calităţi antiinflamatorii autentice.

Cercetătorii continuă să caute în profunzimea articulaţiilor şi ţesuturilor afectate de artrită. Doctorul Nancy Francis de la Institutul Naţional de Medicină, finanţat din fonduri federale, şi doctorul Carl Nathan de la Colegiul de Medicină al Universităţii Cornell au făcut o descoperire interesantă. Au constatat că în jurul ţesutului inflamat afectat de artrită se produce oxid de azot (NO), un gaz toxic, care probabil că măreşte vătămarea ţesutului, pentru că NO distruge în special celulele T. Acestea din urmă stimulează producerea anticorpilor care luptă cu inflamaţia.

Doctorii Francis şi Nathan au descoperit şi metoda prin care aminoacidul arginină (o substanţă nutritivă importanţă) combate artrita, în opinia lor, arginină distruge monoxidul de azot, reducând mult inflamarea şi

eroziunea articulaţiei, de unde şi concluzia că remediul ar trebui folosit ca tratament pe durată lungă.

151

Arginina este recunoscută de către cercetători ca un stimulator sau precursor al hormonului uman de creştere (somatotropul – STH). Până la vârsta de 25 ani, STH este factorul determinant al procesul de creştere. După această vârstă continuă să stimuleze glanda timus care construieşte apărătorii organismului împotriva bolilor, conform studiilor clinice realizate de doctorul J. Barbul şi publicate în The Journal of P. & E. Nutrition. Doctorul Barbul afirma: „Credem că arginina suplimentară poate constitui o modalitate sigură, netoxică, de impulsionare a răspunsului imunitar al acestor pacienţi".

Doctorul A. Seifter declara în revista Surgery că arginina accelerează semnificativ vindecarea după operaţie. E evident că arginina este una dintre substanţele cheie de care are nevoie oricine – în special bolnavii de artrită. Doctorul William Kaufman a constatat că şi niacinul (vitamina B) contribuie la ameliorarea simptomelor artritei. Linus Pauling, laur" cat al premiului Nobel, s-a arătat de acord cu descoperirile doctorul Kaufman.

Doctorul George Moore, un binecunoscut expert în artrită şi şefa şase clinici de specialitate, spune că majoritatea pacienţilor cu artrită sunt malnutriţi. Pur şi simplu nu primesc alimentaţia corectă, ceea ce poate fi una din cauzele artritei, sau dacă nu, atunci un factor de înrăutăţire a bolii.

O altă substanţă benefică pentru bolnavii de artrită, din categoria celor care sporesc imunitatea, este Ganoderma lucidum. Doctorul N. Miyasaka de la Universitatea de Medicină din Tokyo spunea că aceasta este o polipeptidă cu 110 aminoacizi reziduali – o proteină foarte puternică şi un agent terapeutic pentru boli cu fond imunitar, ca artrita. Doctorul William Stavinoha de la

Centrul de ştiinţe Medicale al Universităţii din Texas a descoperit că Ganoderma are totodată şi proprietăţi antiinflamatorii.

Eroziunea oaselor este foarte frecventă la bolnavii de osteoartrită, totuşi există o substanţă care oferă cel mai eficient nutrient pentru reconstruirea oaselor – Equisetum arvense. Acesta conţine un tip de silicat care se converteşte cel mai uşor în calciu în organism.

Cercetătorii au descoperit recent că suplimentele obişnuite de calciu nu sunt transformate în stomac în calciu care să poată fi folosit de oase. Aşadar, pacienţii cu artrită, în special femeile, din cauza vulnerabilităţii lor faţă de osteoporoză, ar trebui să ia equisetum în fiecare zi.

152

CHASE REVEL

Se crede că toate tipurile de artrită sunt un rezultă T funcţionării deficitare a sistemului imunitar, care permite inflam să evolueze. Inflamaţia este similară unei infecţii prin faptul că inflamată este vulnerabilă faţă de viruşi şi bacterii. De asemenea° – măsură ce îmbătrânim, cantitatea de radicali liberi (ucigaşii celulei din organism creşte, ceea ce slăbeşte toate organele.

Doctorul J. Bacii a descoperit că extractul dsăllium sativu (un agent antibacterian cunoscut) încetineşte formarea de radical liberi. De asemenea, revigorează sistemul imunitar şi reduce durerile artritice.

O altă substanţă antivirală este derivată din planta Yucca schottii. Doctorul R.C. Backer de la Facultatea de Farmacie a Universităţii din Arizona a fost cel care i-a descoperit proprietăţile antiinflamatorii. Doctorul R. Bingham de la Clinica Naţională de Artrită a declarat în Journal of Applied Nutrition că 61% dintre pacienţii care au luat doar extractul de Yucca (niciun alt medicament) au avut dureri mai mici, umflături şi rigiditate mai scăzute comparativ cu cei care au luat un placebo într-un experiment dublu-orb.

Doctorul J.M. Kramer a descoperit că uleiurile polinesaturate (ca de exemplu cel de şofran) contribuie la oprirea evoluţiei artritei reumatoide. Rezultatele unui experiment dublu-orb publicate în prestigioasa revistă de medicină britanică Lancet au arătat că la persoanele cărora li s-a dat un supliment din acest ulei avansarea bolii a fost oprită. La cei cărora li s-a dat un placebo, boala a continuat să evolueze.

De secole, medicii chinezi au folosit extractul din floarea de verbină, Clerondendron trichotormum, ca analgezic natural pentru bolnavii de artrită. Doctorul H. Kitagaki de la Universitatea Ochanomizu din Tokyo a izolat din această floare substanţa responsabilă pentru eliminarea durerii, care în plus măreşte şi imunitatea.

Studiul atent al unui cercetător american, doctorul David Bensky, asupra unui alt extract vegetal folosit în mod curent e medicii chinezi pentru reumatism, a relevat că are într-adev proprietăţi analgezice. Este rădăcina plantei, NotopterygiM incisium, numită de chinezi Chuang-Huo.

În testele clinice, doctorul Bensky a descoperit că un alt vor remediu chinezesc are valoare medicinală semnificativă

153

e-un extract din gutuie, folosit atât pentru a reduce Sule artritice, cât şi ca analgezic.

Produsele de genul aspirinei sunt pentru unu oameni analgezice

— te dar mulţi nu le pot lua din cauza problemelor de stomac şi

f Defecte secundare. Salicilatul este un ingredient al produselor

°rtegoria aspirinei. Există totuşi două tipuri de salicilaţi care nu huie să fie luate pe cale orală – trietanol-salicilatul (TE-AŞ) şi

S-salicilatul (care se găseşte în uleiul de perişor).

Ambele sunt absorbite prin piele când sunt aplicate pe zonele fectate de artrită. Ca atare, nu se produc efecte secundare pentru a nu trec prin stomac. Salicilaţii pentru uz extern au fost testaţi în mai multe experimente clinice şi toţi reduc durerea şi inflamaţia semnificativ, conform sintezei întocmite de doctorul A. Babar de la

Universitatea Long Island din New York.

O altă substanţă care conţine salicilaţi este planta de aloe vera. De fapt, aloe este o plantă foarte complexă, cu două componente distincte. Ambele sunt bine absorbite prin piele. Prima încetineşte producerea de radicali liberi, reducând astfel vătămările celulare în zonele cuprinse de artrită. Cealaltă stimulează producerea de anticorpi care luptă împotriva bolii, conform celor spuse de doctorul Robert Davis, profesor de fiziologie la Colegiul de Medicină Ortopedică din Pennsylvania. Doctorul R. Davis afirma în Journal of the American Podiatric Medicine că testele sale clinice au arătat că aloe vindecă ţesuturile vătămate în situaţii de genul artritei.

Muşeţelul este foarte asemănător cu aloe în privinţa efectelor sale asupra organismului. Testele arată că se absoarbe rapid prin piele şi are capacităţi antiinflamatorii, antivirale şi împotriva radicalilor liberi.

Stresul resimţit ca urmare a suferinţei încetineşte de fapt Tocesul de vindecare, în Grecia antică, medicii impregnau o pernă u ulei de lavandă şi spuneau pacienţilor să ţină acea pernă sub cap ana când se fac bine.

Doctorul C. Naturforsch de la Institutul de Chimie cutică al renumitei Universităţi din Viena, Austria, a

perit în teste clinice că mirosul uleiului de lavandă reduce stresul semnificativ. Are proprietăţi sedative reale – un factor

rtant când încercaţi să vă puneţi pe picioare după durerile

Problemeior artritice.

CHASE REVEL

Echipa doctorului Kugler a creat două produse. Unul se numeşte ARTHRI-GEL şi conţine Capsicum, Aloe vera, muşeţel, ulei de perişor, triatenolamină şi ulei de lavandă. Produsul este un gel care se aplică prin masaj pe suprafaţa dureroasă sau rigidă.

Al doilea produs, numit ARTHRIL, se ia pe cale orală şi conţine DLPA, arginină, CSA, niacin, Perna canaliculus, Equisetum arvense, Tucca, Allium sativum, Clerodendron, Notoptyergium incisium, Gandoderma lucidum şi ulei de şofran. Sursele ambelor produse sunt menţionate la sfârşitul capitolului.

Dacă aveţi artrită, probabil că aveţi şi deficienţe de substanţe nutritive. Doctorul George Moore, şeful a şase clinici din California de Sud şi expert recunoscut în artrită, observă că majoritatea pacienţilor artritici de la clinicile sale sunt malnutriţi, prezentând carenţe de zinc, vitaminele B şi vitamina C. Doctorul Robert Bingham declară în Journal of the Academy of Rheumatoid Diseases că suplimentele de substanţe nutritive corectează între 80% şi 90% dintre toate cazurile de artrită.

Aşa cum au observat doctorul Moore şi alţi medici, pacienţii cu artrită au în mod tipic carenţe de vitamine B. Cercetările au arătat că două dintre vitaminele B – acidul pantotenic (parte a vitaminei B-complex) şi niacinul (B) – sunt utile în tratarea artritei.

Cercetările realizata de doctorul Barton-Wright şi publicate în revista Lânced au dezvăluit că, la persoanele cu reumatism, nivelul de acid pantotenic din sânge e semnificativ mai mic decât la cei care nu suferă de această boală, în plus, cu cât nivelul vitaminei este mai mic, cu atât simptomele sunt mai severe.

Într-un experiment dublu-orb pe bolnavi de reumatism realizat de General Practitioner Research Group, publicat în revista Practitioner, grupul căruia i s-a administrat acid pantotenic a prezentat o reducere

semnificativă a duratei rigidităţii matinale, a intensităţii durerii şi a gradului de imobilitate, în comparaţie cu grupul de control care nu a prezentat ameliorări semnificative.

Doctorul William Kaufman a publicat mai multe rapoarte privind eficienţa niacinului în ameliorarea simptomelor artritei, în timp ce doctorul Linus Pauling, laureat al Premiului Nobel, a observat eficienta niacinului în tratarea artritei, în combinaţie cu vitamina C.

Într-un experiment descris de doctorul Mullen în Proceedings of Nutriţional Science s-a descoperit că nivelul de vitamina C din

leucocite şi plasma sangvină este scăzut în mod semnificativ la bolnavii de reumatism. Studiul presupunea că această situaţie se datorează degradării şi excreţiei crescute a vitaminei C ca răspuns la inflamaţie. Doctorul Linus Pauling explica în cartea sa, How to Live Longer and Feel Better (Cum să trăiţi mai mult şi să vă simţiţi mai bine), că în boli de genul reumatismului, în sânge se eliberează substanţe care afectează mobilitatea fagocitelor. Mulţi cercetători au descoperit că suplimentele de vitamina C îmbunătăţesc activitatea acestor celule imunitare.

Râsul şi vitamina C

Unul dintre cele mai spectaculoase şi mai bine cunoscute exemple despre puterea terapiei cu vitamina C este cazul lui Norman Cousins, fost editor al revistei Saturday Review şi mai apoi proeminent lector în medicină, cercetător şi autorul cărţilor Anatomy of an Illness, The Healing Heart şi Head First.

Cousins a depăşit o formă deosebit de gravă de artrită – spondiloză anchilozantă – printr-o combinaţie de doze mari de vitamina C şi râs. S-a externat din spital şi şi-a luat o cameră la hotel, unde i se făceau doze mari de vitamina C intravenos şi urmărea filme de comedie. El îşi

relatează experienţa în cartea Anatomy of an Illness

Zincul este o substanţă minerală esenţială pentru funcţionarea normală a articulaţiilor. Nu este o surpriză faptul că la reumatici nivelul de zinc este mai scăzut decât la persoanele sănătoase. Un studiu publicat de doctorul W. Niedermeier în Journal ofihronic Diseases şi un altul publicat mai târziu de doctorul S.R. Pandey în Indian Journal of Medical Research au validat această constatare.

Un experiment dublu-orb efectuat de doctorul P.A. Simkin şi publicat în revista Lancet a prezentat o reducere iniţială semnificativă a rigidităţii matinale şi a inflamării articulaţiilor. Progresele grupului căruia i s-a administrat sulfat de zinc au continuat, ceea ce nu s-a întâmplat cu grupul de control.

Un alt experiment dublu-orb realizat de doctorul O.J. Clemmensen, pe pacienţi cu artrită psoriazică (o artrită inflamatorie combinată cu boala de piele numită psoriazis), publicat în British

Journal of Dermatology, a dezvăluit o ameliorare similara a simptomelor reumatoide datorită suplimentelor de zinc.

Anemia poate fi unul din simptomele reumatismului. Doctorul W. Niedermeier afirma în Journal ofihmnic Diseases că pacienţii cu reumatism au un nivel redus de fier în plasma sangvină, comparativ cu persoanele sănătoase. Un studiu recent publicat în Scandinavian Journal of Rheumatology şi realizat de doctorul M. Hansen subliniază rezultatele pozitive obţinute de pacienţii cu reumatism care au primit suplimente de fier.

Glucozamina se găseşte în concentraţie mare în articulaţii având rolul de a stimula producerea de ţesut conjunctiv – componentul de bază al cartilagiului. S-a dovedit că suplimentele de sulfat de glucozamina nu numai că sunt un analgezic eficient, dar au şi potenţialul pentru a

repara efectiv articulaţiile afectate de artrită prin stimularea creşterii de cartilagiu nou.

Într-un experiment dublu-orb efectuat de doctorul Antonio Lopez Var s-a dovedit că glucozamina oferă o ameliorare semnificativă a durerii la pacienţii care au primit suplimentul, în comparaţie cu grupul de control care a luat medicamentul de tip NSAID ibuprofen. Alte experimente efectuate în Italia au descoperit că glucozamina este eficientă în reducerea inflamării, şi de asemenea au ajuns la concluzia că, datorită naturii sale netoxice, reprezintă un tratament de lungă durată de 10 – 30 ori mai bun decât orice NSAID.

Bromelaina este o enzimă digestivă care se găseşte în ananas şi care scindează proteinele. Are de asemenea proprietăţi antiinflamatorii dovedite ştiinţific în tratarea reumatismului. Într-un experiment realizat de doctorul A. Cohen şi prezentat în Pennsylvania Medical Journal, peste 70% dintre participanţi, dintre care unii sufereau atât de reumatism cât şi de osteoartrită, au obţinut rezultate bune şi excelente, concretizate în dureri şi inflamaţii scăzute şi creşterea mobilităţii.

În ciuda scepticismului comunităţii medicale, remediul popular constând în purtarea unei brăţări de cupru pentru a combate artrita a persistat. Acum, cercetătorii în medicină au investigat aceasta practică.

Într-un experiment dublu-orb, realizat de doctorul Walker şi publicat în revista Agents and Actions, s-a constatat că starea subiecţilor bolnavi de osteoartrită care purtau brăţări de cupru s-a

u încetat să le mai poarte, în timp ce aceia care brăţări placebo n-au prezentat nicio modificare a melor. Pornind de la dovezile care sugerau că are loc o hsorbtie a cuprului prin piele, cercetătorii au început să cerceteze ceva mai atent acest remediu popular.

Mai multe experimente efectuate de doctorul

Niedermeier şi blicate nnals of Rheumatic Disease şi Journal ofihronic Diseases au arătat că bolnavii de reumatism au un nivel crescut de cupru în sânge faţă de persoanele sănătoase.

La început, cercetătorii au crezut că nivelul crescut de cupru înseamnă că aceasta este cauza bolii. Acum se ştie că cuprul este agent protector, şi că nivelul crescut indică faptul că organismul încearcă să lupte cu boala inflamatorie.

Mai multe experimente au arătat că salicilatul de cupru (cupru combinat cu aspirină) este un analgezic mai eficient pentru artrită decât aspirina sau cuprul luate separat. Un experiment pe 1 140 pacienţi, cărora li s-a administrat pe termen scurt salicilat de cupru intravenos, a arătat că la 89% din ei febra a cedat, inflamaţiile au scăzut şi mobilitatea articulară a crescut, pentru o durată medie de trei ani.

În ultimii ani s-au aflat multe despre efectele benefice cardiovasculare ale uleiurilor de peşte. Acum, cercetătorii demonstrează că untura de peşte este şi un agent eficient pentru ameliorarea artritei.

Un experiment dublu-orb recent, publicat în revista Lancet de doctorul J.M. Kremer, descria faptul că subiecţii bolnavi de reumatism cărora li s-au dat suplimente de untură de peşte au manifestat o oprire a evoluţiei bolii, în timp ce starea celor care au primit un placebo a continuat să se înrăutăţească. Un studiu ulterior publicat de acelaşi medic în Annals of Internai Medicine a demonstrat rezultate similare.

Rechinii atacă artrita

Rechinii au un sistem imunitar supra-încărcat care produce heorpi împotriva viruşilor, bacteriilor şi chiar a substanţelor chimice

Extractul din cartilagii de rechin are proprietăţi anti inflamatorii – în tratarea artritei, dar nu vă aşteptaţi la efecte analgezice rapide.

E nevoie de până la şase luni pentru ca rezultatele să se facă simtâi

Un experiment dublu-orb cu durata de cinci ani realizat e doctorul V. Rejholec de la Universitatea Carol din Cehoslovacia – comparat un grup de pacienţi cu osteoartrită care au luat un placebn şi în plus NS AID în timpul crizelor, cu cei cărora li s-a dat cartilagiu de rechin. Rezultatele, publicate în Seminars îţi Arthritis and Rheumatism, au dezvăluit că la cei care au primit cartilagiul durerea a scăzut cu 85%, comparativ cu 5% în grupul placebo. De asemenea, degenerarea articulaţiilor la cei care au folosit cartilagiu de rechin reprezenta doar 37% faţă de cea a grupului de control.

Doctorul José Orcasita subliniază efectele benefice ale cartilagiului de rechin în studiul său clinic pe bolnavi de osteoartrită desfăşurat la Facultatea de Medicină a Universităţii din Miami. Toţi pacienţii, cu o singură excepţie, au arătat o scădere a durerii de patru până la cinci puncte pe o scală a durerii de zece puncte, mobilitate sporită şi reducerea inflamaţiilor articulare.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Suplimentele menţionate în continuare sunt disponibile de la magazinele de vitamine şi de alimentaţie naturistă: vitamina C, niacin (vitamina B), acid pantotenic, zinc, fier, coada calului, l-arginină, dl-fenilalanână, cartilagiu de rechin, CSA, Yucca, glucozamină, salicilat de cupru, bromelainâ, capsaicină (Cayenne), aloe vera şi untură de peşte.

O sursă bună pentru aceste suplimente, prin comandă poştală, este:

The Vitamin Shoppe, 4700 Westside Avenue, North Bergen, NJ 07047, tel. (800) 223 – 1216.

ARTHRI ŞI ARTHRIL-GEL pot fi obţinute de la Gerő Vita International, Dept. Z101, 2255-B Queen Street East

8: Toronto, Ontario M4E 1G3, tel. (800) 825 – 8482.

159

CAPITOLUL 14

Calea naturală spre o vedere mai bună

Ochii sunt ferestrele noastre spre lume. Totuşi, aproape 143 milioane de americani suferă de probleme de vedere care le afectează viziunea asupra lumii. Din nefericire, mulţi dintre ei nu au habar de gama largă de substanţe naturale care îi pot ajuta să-şi menţină ochii sănătoşi şi vederea bună.

Numeroase studii de cercetare medicală confirmă ceea ce mulţi bănuiau de mult timp: substanţele nutritive sunt eficiente în tratarea unei varietăţi mari de probleme de ochi de la oboseală, la vedere nocturnă defectuoasă şi până la cataractă. Comunitatea ştiinţifică recunoaşte abia acum că multe substanţe naturale au aplicaţii medicale legitime în tratarea bolilor de ochi.

De sute de ani, fructul de afin (Vaccinium myrtillus), arbust care creşte sălbatic în Europa de Nord şi Asia, a fost folosit pentru dulceaţă. Dar abia în cel de-al doilea război mondial i s-au descoperit calităţile medicinale. Piloţii de la British Royal Air Force au descoperit; a atunci când mâncau afine înainte să plece în misiune li se îmbunătăţeau vederea nocturnă şi acuitatea vizuală.

După cel de-al doilea război mondial, medicii şi cercetătorii n toată lumea au demonstrat eficienţa afinelor în tratarea diverselor bleme vizuale. Au fost publicate peste cincizeci de studii ştiinţifice care au confirmat valoarea afinei.

Oricine suferă de ochi încordaţi, iritaţi, înceţoşaţi-sau obosiţi

— Beneficia de efectele vindecătoare ale afinei, în Europa.

— Ianozidele de afin sunt ingredientul principal în multe

— Dicamente fără reţetă pentru afecţiuni ale ochilor.

aceasta a fost de mult timp acceptată ca remediu pentru menţinerea ochilor sănătoşi şi a vederii bune.

Extractul ajută la calmarea ochilor obosiţi, care sunt o problemă pentru cei care citesc mult, lucrează timp îndelungat la computer, conduc pe distanţe lungi noaptea sau au dificultăţi în adaptarea la lumină sau întuneric. Există aplicaţii infinite pentru extractul de afină.

Teoria modernă asupra vederii este că acuitatea vederii şi capacitatea ochilor de adaptare la lumină scăzută sunt direct legate de cantitatea de rodopsină (purpur retinian) din retină.

Doctorul J.P. Baillart susţine în Le Medicine de Rezerve că rezerva de rodopsină scade atunci când vă încordaţi ochii sau când ochii dumneavoastră trebuie să se adapteze la lumină.

Pe măsură ce înaintaţi în vârstă, rezerva de rodopsină descreşte de asemenea constant, ceea ce duce la slăbirea vederii. S-a descoperit că ingredientul activ din afină, antocianozida, stimulează producerea de rodopsină în ochi. În experimentele pe animale publicate de C.R. Soc. Biology, doctorul R. Alfieri a determinat faptul că extractul de afină accelerează refacerea cantităţii de rodopsină şi creşte viteza de adaptare a ochilor la întuneric.

Doctorul M. Ala El Din Barradah de la Secţia de Oftalmologie a Universităţii din Cairo a fundamentat descoperirile timpurii ale acestor cercetători. Descoperirile doctorului Ala El Din Barradah semnifică faptul că extractul de afină poate opri apariţia miopiei şi chiar să reducă miopia mai gravă. Conform unui raport publicat în Buletinul Societăţii de Oftalmologie din Egipt, în doar zece zile antocianozida îmbunătăţeşte acuitatea vizuală şi vederea nocturnă slabă la toţi pacienţii miopi studiaţi.

Alte experimente ştiinţifice au evidenţiat rezultate similare. O echipă de cercetători francezi condusă de doctorul G.E. Jayle a descoperit că, la oameni, extractul de afină îmbunătăţeşte acuitatea vizuală şi vederea în cazul expunerii prelungite la lumină. Experimentul a conchis de asemenea că subiecţii au dovedit şi îmbunătăţirea vederii la lumină slabă.

În plus, afina calmează ochii obosiţi, conform celor afirmate de doctorul E. Gil Del Rio într-un experiment publicat într-o revistă franceză de oftalmologie, Gazette Med de France.

Într-o serie de experimente ştiinţifice publicate în C.R. Soc. Biology and Biochemical Pharmacology, doctorul C. Cluzel

declara că extractul de afină îmbunătăţeşte funcţionarea retinei. Aşa cum se afirmă în cartea Guaranteed Potency Herbs: Next Generation Herbal Medicine: „antocianozidele din afine influenţează favorabil acţiunilor unor enzime esenţiale în metabolismul şi funcţionarea celulelor retinei”.

Acest extraordinar extract a fost de asemenea testat pozitiv pentru prevenirea bolilor de ochi asociate cu hipertensiunea şi glaucomul cauzat de diabet, conform unui experiment al doctorului B. Bever prezentat în Journal of Crude Drug Research.

Rezultatele cercetărilor clinice prezentate de doctorul G. Zavarisse într-o revistă medicală indică faptul că-extractul de afină reduce de asemenea sensibilitatea la lumină, în plus, doctorul Zavarisse observa că în tratamentul cu afină nu s-au produs efecte secundare.

Pe cale orală, afina este complet netoxică. Mai multe alte teste ştiinţifice confirmat că antocianozidele ameliorează bolile de ochi fără efecte secundare, şi că efectul tratamentului se diminuează treptat în timp. Pentru substanţele medicinale, acestea sunt considerate calităţi

favorabile. Pe lângă motivele evidente, aceasta elimină necesitatea efectuării de experimente extensive şi costisitoare asupra efectelor pe termen lung ale substanţei asupra organismului.

New England Journal of Medicine a relatat despre surprinzătoarea corelare dintre consumul mare de aspirină şi degenerarea retinei (aspirina pătrunde în vasele de sânge ale retinei şi poate duce în final la orbire).

Cercetările indică faptul că afina şi alte substanţe nutritive, ca vitamina C, seleniul şi zincul, pot reduce coagularea la fel de bine ca şi aspirina, fără riscul unei hemoragii care să ducă la pierderea vederii. Afina este unul din puţinele tratamente eficiente în lupta împotriva acestei boli degenerative.

Pe lângă aceste calităţi ale afinei, doctorul G. Demure a publicat în revista europeană de medicină Medicine Clermont rezultatele unui experiment care demonstra că afina este mai eficientă decât alte flavonoide (cunoscute sub denumirea colectivă de vitamina P) în lupta împotriva ruperii pereţilor capilarelor.

Extractul de afină s-a dovedit de asemenea mai eficient decât vitamina P în stimularea producerii de rodopsină (necesară pentru o vedere bună), conform unui experiment publicat de doctorul H. Pourrat în revista Chim. Therapy.

Datorită efectului lor asupra permeabilităţii vaselor de sânge afinele s-au dovedit de asemenea eficiente în tratarea altor probleme circulatorii. Afecţiuni ca ulcerul sau hipertensiunea s-au ameliorat de asemenea în urma tratamentului cu afine.

Dozarea corectă depinde de individ şi de gravitatea afecţiunii oculare. Pentru tratarea celor mai multe afecţiuni se recomandă două până la patru capsule de 25 g pe zi. Pentru oboseală temporară sau de intensitate medie,

o zi de tratament va aduce ameliorarea corespunzătoare. Nu s-a constatat apariţia de efecte secundare în urma dozelor mai mari.

Totuşi, afina nu este singura soluţie. Experimentele indică faptul că există şi alte substanţe nutritive de asemenea esenţiale pentru prevenirea afecţiunilor vizuale şi menţinerea ochilor sănătoşi.

Se estimează că 50 milioane de oameni din lumea întreagă suferă de cataractă. Cataracta este o depunere de proteine pe globul ocular care duce la vedere înceţoşată şi uneori la orbire. Conform unui studiu făcut de Asociaţia Mondială pentru Sănătate, cataractele cauzează jumătate din numărul de orbiri din lume.

Majoritatea oamenilor tineri nu fac cataractă pentru că funcţionarea normală a ochilor permite eliminarea proteinelor în exces. Totuşi, expunerea la soare şi la periculoasele raze ultraviolete poate duce la depuneri de proteine pe ochi şi la formarea cataractei în timp.

Dovezi ştiinţifice noi indică faptul că substanţele nutritive antioxidante, ca de pildă carotenul, vitamina C şi vitamina E, pot proteja ochiul împotriva vătămării produse de razele ultraviolete. În conformitate cu afirmaţiile doctorului H. Gerstes într-un raport publicat în revista medicală elveţiană, Ernahrungswissenschaft, „S-a demonstrat pe diferite specii de animale efectul protector semnificativ al vitaminelor şi E împotriva cataractelor provocate de lumina ultravioletă. La rândul lor, au fost prevenite şi cataractele formate din zaharuri şi steroizi. Dovezile epidemiologice la oameni sugerează că persoane cu aport sau concentraţie ridicată de vitamine antioxidante în sânge au riscuri reduse de a face cataractă”.

Doctorul Linus Pauling, laureat al Premiului Nobel, afirmă i cartea sa How to Live Longer and Feel „Better, că „importai ascorbatului (vitamina C) pentru sănătatea ochilor este sugerata faptul că aceste substanţe nutritive se găsesc în concentraţie foai

tălnumorile apoase din ochi”. În plus, „există multe dovezi –e leagă aportul scăzut de ascorbat de formarea cataractei…”

Cercetările făcute în anul 1935 de doctorul Monjukowa au dezvăluit că pacienţii cu cataractă aveau un nivel scăzut de vitamina –, în plasma sangvină. El conchide că deficienţa de vitamina C nu ste un rezultat al bolii, ci mai degrabă cauza formării cataractei.

Într-un experiment realizat de doctorul D.S. Devamanoharan de la Secţia de Oftalmologie a Universităţii din Maryland, aportul de vitamina C (ascorbat) s-a dovedit clar eficient în tratarea cataractelor.

Doctorul Passwater de la Universitatea din Western Ontario a descoperit că un supliment zilnic de 400 U.I. de vitamina E şi 300 U.I. de vitamina C constituie un tratament practic pentru cataractă. Concluzia experimentului a fost că un tratament care combină suplimente din vitaminele şi E are chiar un efect mai mare în prevenirea cataractei.

Un raport din American Journal of Clinical Nutrition al doctorului S.B. Varma a prezentat constatări similare. Doctorul Varma afirma: „Efectul cataractogen… poate fi prevenit prin antioxidanţi nutriţionali şi metabolici ca ascorbatul, vitamina E şi piruvarul. De aceea, aceşti agenţi sunt folositori pentru profilaxia sau tratamentul cataractelor”.

Vitamina E (tocoferol) s-a dovedit de asemenea eficientă în prevenirea formării cataractei, conform unui raport al doctorului G. Bunce din Journal of Nutrition. Într-un experiment pe femele de şobolan gestante, doctorul Bunce a constatat că o alimentaţie deficitară în vitamina E duce la apariţia cataractei la unul din cinci nou-născuţi. Alte descoperiri ştiinţifice prezentate de doctorul W. Ross în Journal of Experimental Eye Research indică faptul că vitamina E întârzie sau reduce riscul apariţiei cataractei.

Rezultatele analizelor au confirmat că un procent foarte mare le pacienţi cu cataractă aveau nivele scăzute ale vitaminelor şi C

ange. Într-un experiment canadian recent, publicat în American ournal of Clinical Nutrition, doctorul J. Robertson trăgea icluzia că „aportul suplimentar de vitamine şi C poate să reducă

J cataractei senile cu 50% până la 70%”. fanţi i seste descoperiri au implicaţii importante, ţinând cont de că anual se fac peste un milion de operaţii de cataractă în Unite. Conform unui raport recent al Associated Press.

directivele guvernamentale încurajează oftalmologii să se gândească la alternative pentru operaţie. Guvernul Statelor Unite cheltuieşte anual 3, 4 miliarde dolari pe operaţiile de cataractă ale pacienţilor Medicare.

„Aţi văzut vreodată un iepure cu ochelari?” Credeţi sau nu întrebarea are o semnificaţie ştiinţifică mai mare decât v-aţi închipuit într-un studiu pe iepuri, cercetătorii au descoperit o legătură între elementul nutritiv beta-caroten din morcovi (care este transformat de ficat în vitamina A) şi vederea bună. Doctorul D.M. Geller de la Secţia de Oftalmologie a Facultăţii de Medicină Mount Sinai a constatat că vitamina E şi carotenul previn cataracta la iepuri.

Testele clinice au descoperit de asemenea valoarea vitaminei A în tratarea unui alt tip de boală a ochilor. Cercetătorii de la Harvard au declarat că vitamina A poate fi primul tratament de succes al bolii numite retinis pigmentosa (RP). RP este o boală ereditară caracterizată de degenerarea funcţionării retinei. Conform rezultatelor unui experiment realizat de doctorul E.L. Berson de la Laboratorul Berman-Gund pentru studiul degenerărilor de retină al Facultăţii de Medicină Harvard, terapia cu vitamina A poate ameliora boala şi permite celor cu PR să-

şi păstreze vederea timp mai îndelungat.

Chiar dacă nu aduce vindecarea, iată o veste bună pentru acei „unul din patru mii” de oameni care suferă de această boală. Totuşi, reţineţi că cercetătorii avertizează împotriva tratării independente fără supravegherea unui medic oftalmolog.

Conform manualului de anatomie şi fiziologie, carenţa de vitamina A este de asemenea legată de vederea slabă în întuneric, înmuierea corneei şi conjunctivită. Doctorul G. Milkie declara la o întrunire anuală a Academiei Americane de Optometrie că beta-carotenul poate ajuta la prevenirea orbirii şi a leziunilor corneei. Milkie a mai spus că lipsa de oxizi de zinc micşorează capacitatea ochiului de adaptare la întuneric. Doctorul K. Sectharam Bhat, un cercetător indian, a constatat că zincul şi cuprul pot fi asociate e formarea cataractei.

Ultimele descoperiri despre tratamente „noi” pornesc adesea de la leacuri care sunt folosite de secole. Rădăcina de goldenseai (Hydrastis canadenis), folosită de indienii americani, redu semnificativ inflamaţiile ochiului şi tratează infecţiile oculare. Docte Gibbs şi Nadkami au confirmat în experimente separate că plai are puternice calităţi antibiotice şi antiseptice.

Un extract din planta floare-de-ochi (Euphrasia officinalis), plantă europeană sălbatică, este folosită de 200 ani pentru tratarea – lecţiilor oculare, în cartea Scientific Validation of Herb al Medicine, doctorul Mowrey afirmă: „Majoritatea cazurilor implică ritatie şi/sau ochi inflamaţi în care usturimea şi iritaţia considerabile sunt asociate cu secreţii de consistenţe diferite sau conjunctivite, planta poate ajuta la ameliorarea altor simptome adesea asociate inflamării ochilor, ca de pildă curgerea nasului, durerile de urechi şi strănutul. Ştiinţa a fost neglijentă pentru că nu a cercetat această plantă”.

Cercetătorii au susţinut acum tratamentul cu dovezi ştiinţifice care dovedesc că floarea-de-ochi înlătură sensibilitatea la lumină şi calmează inflamaţia cronică şi acută a ochilor. Floarea-de-ochi poate fi folosită local pentru spălarea ochilor sau sub formă de comprese. Pentru obţinerea unor rezultate maxime în cazul uzului extern, trebuie uscată întreaga plantă înainte să fie folosită. Pentru ameliorarea conjunctivitelor şi blefaritelor, extractul trebuie luat oral.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Antocianozida din afine, ascorbatul (vitamina C), tocoferolul (vitamina E), beta-carotenul (vitamina A), rădăcina de goldenseal şi floarea-de-ochi se găsesc în multe magazine de vitamine sau de alimentaţie naturistă.

Gerő Vita International a creat OcuMax, un supliment oral zilnic, care conţine multe din substanţele menţionate în acest capitol, pe lângă alte ingrediente. Suplimentul conţine tocoferol (vitamina E), caroten (vitamina A), ascorbat (vitamina C), oxid de zinc, vanadiu, oxid cuberic, seleniu, molibden, floarea-de-ochi şi extract de afină. Gerő Vita International, Dept. ZIO l, 2255-B Queen Streea gst 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, tel. (800)

— o Bioenergy Nutrients vinde un produs care conţine garantat g /o antocianozidă (extract de afină). Scrieţi la 6395 Gunpark Drive, s-a Boulder, CO 80301 – 3390, tel. (800) 627 – 7775.

CAPITOLUL 15

Bolile de inimă sunt de patru ori mai periculoase în prezent decât în 1900

Bolile care provocau moartea în 1900, ca tuberculoza, enterita, diareea şi difteria, au fost practic eliminate mulţumită progresului medicinei. Pe de altă parte, bolile de inimă pricinuiesc de patru ori mai multe decese în prezent. Mulţi cercetători consideră că

principalele cauze sunt solurile lipsite de substanţe nutritive şi alimentele îndelung prelucrate.

Inima este muşchiul cel mai activ din organism, aşa că necesarul său de substanţe nutritive este foarte mare. Deficienţele cronice de anumite substanţe nutritive pot determina inima să devină tot mai slabă, până când persoana moare în urma unui atac de cord.

Medicii pun adesea diagnostice greşite femeilor cu boli de inimă pentru că ei cred că asta e o „boală a bărbaţilor". Pentru a înrăutăţi lucrurile, e mai probabil ca femeile să ezite să sune la salvare când au semnele unui atac de cord, pentru că multe dintre ele nu cred că sunt susceptibile la boli de inimă, spune doctorul Joann Lindenmayer, asistent la Facultatea de Medicină a Universităţii Browns.

Probabil că pentru cercetarea problemelor cardiace au fost cheltuiţi mai mulţi bani decât pentru orice altă maladie, din moment ce ele fac cele mai multe victime în America de Nord. Din cei l: milioane de oameni care suferă atacuri de cord în fiecare an, doar 23% supravieţuiesc! Acum, eforturile combinate ale sutelor de

MEDICAMENTE MIRACULOASE 167

agă încep să fie răsplătite. Totuşi, iile pe care le-au găsit NU sunt alte medicamente scumpe sau mici chirurgicale complicate.

Medicamentele au făcut foarte puţin pentru ameliorarea bolilor, jnjjnă De fapt, unele medicamente, cum sunt cele pentru blocarea analelor de calciu, au crescut riscul atacurilor de cord cu 60%, conform Asociaţiei Americane de Cardiologie.

Multe medicamente pentru hipertensiune vă multiplică problemele. De obicei, primul medicament prescris dilată vasele de sânge, scăzând astfel tensiunea, în acelaşi timp, el determină şi creşterea pulsului, aşa că medicul prescrie un alt medicament ca să încetinească pulsul. Adesea, acest medicament provoacăretenţia apei, şi

medicul va prescrie un diuretic.

British Medicallournal declara că între 9% şi 23% din bărbaţi devin impotenţi de pe urma acestor trei medicamente. De asemenea, atât la bărbaţi cât şi la femei apar ca efecte secundare guta, diabetul, durerile de cap, ameţelile, depresia şi creşterea colesterolului.

Al patrulea grup de medicamente prescrise de medici în mod curent „beta-blocantele", care sunt incredibil de puternice. Ele blochează efectele adrenalinei asupra inimii, reduc forţa inimii, inhibă anumite funcţii ale rinichilor, modifică centrul cerebral de control al tensiunii arteriale şi sensibilitatea nervilor care monitorizează tensiunea.

Pe de altă parte, efectele secundare ale beta-blocantelor sunt la fel de puternice: greaţă, disfuncţii sexuale, somnolenţă, ameţeli, glicemie scăzută, lipsa apetitului, oboseală şi depresie.

Membrii familiilor pacienţilor care iau aceste patru medicamente au fost chestionaţi de un grup de cercetători. Aproape 98% din familii au observat că pacienţii păreau mult mai sănătoşi înainte de tratamentul medicamentos. Acesta este un caz tipic în care tratamentul este cu mult mai rău decât maladia. Medicii cu vederi progresiste care sunt la curent cu ultimele cercetări sunt de părere că acest sistem medicamentos face mai mult rău decât bine.

British Medicallournal a publicat un raport asupra unui din cu durată de opt ani efectuat pe 117.534 persoane cu

3 ertensiune. Jumătate dintre ei luau medicamente pentru

ertensiune, iar cealaltă jumătate luau pastile placebo (false).

Numărul de decese la sfârşitul celor opt ani a fost aproximativ acelaşi în ambele grupuri, indicând faptul că medicamentele nu au prelungit viaţa pacienţilor.

Considerând efectele secundare numeroasecei care luau medicamentele se simţeau probabil mai rău.

Succesul chirurgiei cardiace este chiar şi mai puţin atrăgător Procedura atât de lăudată de bypass este o mină de aur pentru medici, dar nu şi pentru pacienţi. Studiile realizate de cercetători de la Facultatea de Medicină Harvard şi de Biroul guvernamental de Evaluare a Tehnologiei au ajuns la concluzia că un procent imens de 85% dintre operaţiile de bypass nu erau necesare.

Dintre cei supuşi unui bypass, în cinci anipeste 80% revin la aceeaşi stare în care erau înainte de operaţie. În plus, 5% mor în timpul operaţiei; până la 19% suferă atac de cord, atac cerebral sau hemoragie după operaţie, şi aproape 30% au uşoare leziuni cerebrale. Alţi 20% suferă depresii grave, şi mulţi bărbaţi devin impotenţi.

Procedura populară de angioplastie nu e cu mult mai bună. În decurs de şase luni, peste 40% ajung din nou în starea de dinaintea operaţiei.

Angiografia, o radiografie a inimii şi a arterelor principale prin injectarea unei substanţe colorate, este folosită adesea pentru a determina dacă o persoană are nevoie de angioplastie. Din nefericire, angiografiile sunt inexacte şi prea des folosite. Cercetătorii din Boston au examinat 171 pacienţi cărora li se recomandase angioplastie în urma angiografiilor. Au descoperit că doar 50% din aceşti pacienţi puteau beneficia de pe urma operaţiei. Prestigioasă revistă Journal of the American Medical Association declara că doar aproximativ 45% dintre pacienţii supuşi la angiografii aveau cu adevărat nevoie de ele.

Medicii pun rareori la îndoială procedurile altor medici în public, dar redactorii revistei lunare a Colegiului American de Cardiologie şi-au criticat membrii cu întrebarea „Faceţi angioplastie pentru bani sau pentru pacient?”

Numeroase cercetări au arătat că o multitudine de

maladii produc probleme ale inimii şi sistemului vascular. Ca urmare, este evident nerealist să crezi că un singur medicament sau o singură procedură chirurgicală va corecta atât de mulţi factori. Asta ar fi ca şi cum aţi spune că înlocuirea unei bujii va rezolva toate problemele motorului maşinii dumneavoastră.

169

Studiind fiecare factor individual care contribuie la problemele ardiace, cercetătorii au descoperit 27 substanţe naturale care, una câte una, ajută la ameliorarea acestor factori.

Descoperire epocală făcută de dublul laureat al Premiului Nobel

Cea mai remarcabilă descoperire a fost făcută de către doctorul Linus Pauling, de două ori laureat al Premiului Nobel. El ştia că majoritatea animalelor fac aceleaşi boli ca şi oamenii, cu câteva excepţii. O excepţie majoră este obturarea arterelor, care afectează doar câteva specii de animale.

Într-un mod ocolit, a aflat de ce. În timp ce examina arterele unei persoane tinere care murise într-un accident, el a observat că arterele începeau să prezinte simptome de arterioscleroză. Doctorul Pauling a observat multe leziuni în pereţii arterelor – mici linii unde pereţii erau mai subţiri şi mai slabi. Unele leziuni erau în procesul de acoperire cu fibrină, o substanţă fibroasă. Organismul încerca să repare leziunile slăbite cu fibrină. În alte zone ale arterelor, colesterolul se aduna într-o reţea de fibre.

Doctorul Pauling a fost uluit şi şi-a imaginat imediat că ştie care este cauza. Există o boală numită scorbut, cauzată de deficienţa de acid ascorbic (vitamină C). Când o persoană moare de scorbut, pereţii arterelor sale se crapă pur şi simplu, iar hemoragia internă provoacă moartea.

Pereţii interiori ai arterelor sunt acoperiţi cu colagen. Cea mai importantă substanţă nutritivă care formează colagen este acidul ascorbic. Doctorul Pauling a conchis că

leziunile au fost cauzate de o deficienţă de acid ascorbic. Concluzia lui era foarte logică, dar trebuia s-o dovedească.

Hamsterii se numără printre puţinele animale care fac

jriosclerozã (întărirea arterelor). Majoritatea animalelor produc d ascorbic, aproximativ cinci grame pe zi, pe toată durata vieţii

— Xcepţia notabilă o constituie hamsterii în lumea animalelor şi ttenii în lumea mamiferelor. Ei TREBUIE să-şi obţină acidul rbic din hrană sau din suplimente.

Din moment ce durata de viaţă a hamsterilor este de doar doi ani sunt ideali pentru a obţine rezultatele experimentelor într-o

substanţa naturală care blochează canalele de calciu. Medicamentei care blochează canalele de calciu sunt o clasă nouă de medicamente pe bază de reţetă care relaxează muşchii arterelor şi inimii reducându-le necesarul de oxigen. Totuşi, pacienţii care iau aceste blocante trebuie să fie supravegheaţi cu foarte mare atenţie pentru că medicamentul poate cauza stop cardiac.

Mulţi cercetători consideră că nevoia de blocante a canalelor de calciu este consecinţa deficienţei de magneziu. Magneziul reglează în mod natural cantitatea de calciu căreia i se permite să pătrundă în musculatura inimii şi arterelor. (Pereţii arterelor au un strat subţire de muşchi sub cel de colagen.)

Doctorul Iseri spune că mulţi dintre pacienţii cu boli de inimă grave au simptomele deficienţei de magneziu. Testele clinice efectuate de doctorul Robert Lewis pe bolnavi de inimă într-un spital din Scoţia au arătat că majoritatea pacienţilor aveau deficienţe de magneziu.

Doctorul K.A. Chadda declara în revista medicală Circulation că animalele private de magneziu au spasme coronariene. Doctorul Yves Raysignier, profesor de

medicină francez, afirma în Journal of the American College of Nutrition că experimentele sale pe animale au arătat că deficienţa de magneziu duce la vătămarea ţesutului inimii.

Doctorul Dan Roden de la Facultatea de Medicină a Universităţii Vanderbilt a efectuat experimente de tip dublu-orb cu efect placebo controlat asupra unor pacienţi cu aritmie cardiacă. El afirma în American Journal oflardiology că magneziul reduce semnificativ aritmia.

Experimentele efectuate la Universitatea din Bordeaux, Franţa, au arătat că suplimentele de magneziu micşorează colesterolul negativ cu 24% în doar 10 săptămâni. Totuşi diureticele, anti-colinergicele şi alcoolul elimină magneziul din organism.

Organismul nu poate metaboliza magneziul fără piridoxina. De asemenea, piridoxina este necesară în metabolizarea unui alt mineral important, zincul. Femeile care iau anticoncepţionale orale au de obicei un deficient de piridoxina pentru că pastilele elimina această substanţă din organism.

Un alt indiciu care sugerează un deficit de piridoxina şi vătămările pielii sau crăpături în jurul nasului sau gurii, deşi acest

173

u apar în fiecare caz. Cei care consumă alcool au de o deficit de pkidpxină.

Cei care suferă de depresie, anxietate şi impulsuri sexuale H’minunate au simptomele tipice ale deficienţei de piridoxină, conform nerimentelor realizate de doctorul Pat Bermond la clinica medicală a Universităţii din Rheims, Franţa.

Taurina, un element constituent al proteinelor, „colaborează” cu magneziul în controlarea cantităţii de calciu din inimă. Ţesutul inimii conţine de peste 100 ori mai multă taurină decât se găseşte în sânge, făcând-o să fie o substanţă nutritivă de maximă importanţă pentru

inimă. Taurina afectează capacitatea muşchiului inimii de a se contracta.

Doctorul Junichi Azuma de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Ōsaka a descoperit într-un test de laborator strict controlat că la animalele hrănite cu o dietă deficitară în taurină au apărut probleme cardiace grave. Totuşi, când alimentaţia lor a fost suplimentată cu taurină, problemele cardiace au dispărut.

Doctorul Azuma a încercat acelaşi procedeu la oameni cu probleme cardiace, într-un experiment dublu-orb, cu efect placebo controlat, starea a aproape 79% din participanţii care au luat taurină s-a îmbunătăţit semnificativ fără efecte secundare.

Doctorul H. Trachtman a efectuat experimente dublu-oarbe, cu efect placebo controlat, pe bolnavi de hipertensiune. El a declarat Inămericallournal of Hypertension că suplimentarea cu taurină a determinat scăderea tensiunii arteriale cu 24% în patru până la şaisprezece săptămâni. Alte experimente indică faptul că taurina ajută la normalizarea aritmiei cardiace.

Ştiaţi că organismul dumneavoastră produce o substanţă care dizolvă cheagurile de sânge şi împiedică lipirea colesterolului de leziunile arteriale? Se numeşte sulfat de condroitină A (CSA). Din ofericire, după ce depăşiţi vârsta de 25 ani, organismul dumneavoastră produce cantităţi tot mai mici de CSA pe măsură ce înaintaţi în vârstă.

Doctorul Lester Morrison, cercetător renumit şi profesor la institutul de Cercetare asupra Arteriosclerozei de la Facultatea de

Ricină a Universităţii Loma Linda a efectuat teste extensive pe umale şi a descoperit că CSA înlătură practic ameninţarea lenosclerozei şi chiar vindecă boala.

După testele pe animale încununate de succes,

doctorul Morrison a alcătuit un grup de 120 persoane cu probleme cronice cardiace pentru a participa la un experiment cu CS A. În condiţii de experiment dublu-orb, cu efect placebo controlat, 60 pacienţi au primit CS A o perioadă medie de doi ani, iar 60 au primit un placebo la sfârşitul perioadei de testare, cei care au luat CSA aveau cu 83% mai puţine accidente coronariene decât cei care au luat placebo. Doctorul Morrison a spus: „Ar putea fi evitate probabil 1.000.000 atacuri de cord în fiecare an dacă bolnavii de inimă ar lua zilnic CSA”. Rezultatele doctorului Morrison sugerează că un deficit de CSA poate fi un prim indicator al problemelor de inimă potenţiale.

Una dintre afecţiunile care fac arterele obturate mai periculoase este lipsa de flexibilitate a stratului muscular din pereţii arterelor. Nu trebuie să fie aşa, pentru că există mai multe substanţe naturale care contribuie la îmbunătăţirea capacităţii arterelor de a se contracta şi destinde.

Timp de mai mulţi ani, cercetătorii s-au întrebat de ce grecii, italienii, spaniolii şi portughezii au mai puţine probleme de inimă decât locuitorii Europei Centrale şi de Nord. Recent, cercetătorii au aflat unul dintre motive. Există o substanţă numită oleuropeină care se găseşte în frunzele de măslin şi, într-o cantitate mai mică, în uleiul de măsline, şi care este vaso-dilatatoare. Cu alte cuvinte, oleuropeină măreşte flexibilitatea arterelor. Locuitorii sudului Europei au o alimentaţie bogată în măsline.

Experimentele pe animale efectuate la centre universitare de cercetare medicală din Spania şi Bulgaria au dezvăluit că oleuropeină reduce tensiunea arterială 25% până la 50% şi de asemenea stabilizează aritmia cardiacă.

Un extract din frunzele şi seva de păducel (Crataegus) demonstrat un efect asemănător în experimentele pe animale. Academia de ştiinţe din Bulgaria a descoperit că Crataegus intensific circulaţia

sângelui cu până la 75% în câteva minute datorită dilataţiei vaselor de sânge.

Testele pe persoane bolnave de inimă au fost prezentate de doctorul V. Schmidt în revista Phytomedicine. Crataegus a fi administrat la 78 pacienţi timp de 56 zile. Capacitatea lor de e fizic a fost testată pe o bicicletă medicală înainte şi după tratam-11

175

perioadei de testare, capacitatea de exerciţiu fizic rescuse cu peste 500%, şi tensiunea arterială medie scăzuse mult. Ku au fost observate efecte secundare.

Uneori, muşchii inimii sunt responsabili pentru hipertensiune. Doctorul M.B. Aqel a testat un extract din usturoi numit alicină şi a constatat că relaxează muşchiul cardiac. Doctorul B. Rietz, cercetător la facultatea de medicină a Universităţii din Düsseldorf în Germania, a descoperit o altă întrebuinţare valoroasă a alicinei. În testele pe animale, a redus aritmia cu 88%.

Cea mai uimitoare calitate a alicinei este capacitatea sa de a reduce nivelul de colesterol negativ. Cercetătorii de la Universitatea din California au descoperit că reduce colesterolul LDL cu 42%. Doctorul Arun Bordia declara în American Journal of Clinteai Nutrition că a reuşit să obţină o scădere de 53% experimentând dozaje variate.

Niacinul este o substanţă nutritivă bine cunoscută care de asemenea contribuie la scăderea colesterolului negativ LDL şi la creşterea celui pozitiv, HDL. Niacinul este şi mai eficient când este combinat cu cromul, care înlătură starea febrilă asociată de obicei cu niacinul. Cercetătorii de la Universitatea Auburn şi cercetători guvernamentali au descoperit că pot coborî colesterolul cu o medie de 14% folosind doar o foarte mică cantitate de niacin şi crom.

Deficienţa de crom este cea mai pregnantă la persoanele cu artere obturate în comparaţie cu cei care nu suferă de această problemă, conform testelor efectuate de

doctorul H.A. Newman care au fost publicate în Journal of Clinical Chemistry.

Cromul joacă un rol important în controlul glicemiei şi al sensibilităţii la insulina a ţesutului cardiac. Doctorul S. Yoneda de la Universitatea de Medicină din Japonia declara că cromul micşorează de asemenea vâscozitatea sângelui (subţiază sângele), făcându-l să curgă cu uşurinţă spre toate extremităţile corpului.

Doctorul V.M. Dilman declara în revista Gerontology că cromul măreşte durata de viaţă la şobolani cu un procent uluitor de o /o. Mulţi cercetători cred că asta se datorează faptului că cromululează producerea unuia dintre cei mai importanţi hormoni

Wva îmbătrânirii, dehidroepiandrosteronul (DHEA). „Cromul”.

re ne-am referit în acest articol este de fapt picolinatul de crom.

mul simplu nu este absorbit cu uşurinţă în organism.

176

CHASE REVEL

Dacă urmaţi un regim alimentar sărac în grăsimi, se poate să fiţi privat de o altă substanţă nutritivă importantă pentru inimă carnitina, care se găseşte în principal în carnea roşie. Funcţia principală a carnitinei este de a însoţi acizii graşi către „furnâr (mitocondriile celulei) unde grăsimea este arsă pentru a produce energie. Astfel, nivelul de grăsimi în sânge scade spectaculos. De asemenea, publicaţia John’s Hopkins Medical Journal susţine că carnitina scade colesterolul negativ şi creşte colesterolul pozitiv.

Doctorul Carl Pepine de la Secţia de Cardiologie a Facultăţii de Medicină a Universităţii din Florida declara că, după cum arata testele, carnitina măreşte circulaţia sângelui în inimă cu 60% şi reduce rezistenţa vasculară cu 25%. Carnitina reduce de asemenea aritmia cu un procent cuprins între 58% şi aproape 90% la pacienţii cu probleme

cronice, a mai constatat el. Doctorul A. Feller a fost de acord cu doctorul Pepine când a declarat în Journal of Nutrition că aritmiile sunt de obicei consecinţa unei deficienţe de carnitina.

Doctorul Pepine afirma în revista Clinica! Therapeytics că suplimentarea de carnitina vindecă afecţiunile muşchiului cardiac (cardiomiopatii) la pacienţii care au carenţă de carnitina. În plus, a descoperit că suplimentele de carnitina au mărit cu 80% capacitatea bolnavilor de inimă de a continua să trăiască normal înainte ca starea de disconfort să se instaleze.

Inamicii inimii – radicalii liberi

Radicalii liberi sunt electroni răzleţi produşi în timpul eliberării de energie şi a altor procese biochimice din organism. Ei distrug celulele sau le modifică ADN-ul, producând celule noi cu malformaţii. Din moment ce inima pulsează mereu şi foloseşte energie, o mulţime de radicali liberi se formează în interiorul şi în jurul ei.

În tinereţe, organismul produce o substanţă distrugătoare de radicali liberi (sau antioxidantă) numită superoxid dismutază (SE Totuşi, producerea de SOD începe să scadă în jurul vârstei de-2 ani. De aici înainte coboare constant. Până la 50 ani puteţi cu adevăr să observaţi efectele pe măsură ce multe dintre afecţiunile obişnuite procesului de îmbătrânire încep să-şi arate efectele.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 177

Cercetătorii au conchis în final că una din cauzele principale

1 e afecţiunilor persoanelor în vârstă sunt radicalii liberi. Suplimentele ale de antioxidanţi (distrugători ai radicalilor liberi) sunt o necesitate itală Doctorul Richard Cutler, directorul departamentului guvernamental de cercetare geriatrică al Institutului Naţional de

Sănătate, spunea: „Durata vieţii dumneavoastră este direct proporţională cu cantitatea de antioxidanţi pe care o

menţineţi în organism”.

Cele mai importante substanţe antioxidante pentru menţinerea inimii sănătoase sunt acidul ascorbic, beta-carotenul, RRR-tocoferil (un tip de vitamina E), seleniu şi flavonoidele: Adoxinol sau Picnogenol, EGCG, querecetin şi ratin.

Fără prezenţa ilavinoidelor, vitamina C este în mare parte oxidată şi inutilă. Dacă luaţi vitamina C fără flavonoide, vă irosiţi mare parte din bani. Pe lângă distrugerea radicalilor liberi, flavonoidele protejează şi integritatea pereţilor capilarelor, reduc cheagurile de sânge şi inhibă oxidarea colesterolului LDL. LDL trebuie mai întâi să fie oxidat înainte să poată deveni parte a plăcilor din artere, conform cercetărilor întreprinse de doctorul Michael Herzog la Institutul Naţional pentru Sănătate Publică al guvernului.

Flavonoidul EGCG (galatul de epigalocatehină), care se găseşte în frunzele de ceai, reduce capacitatea organismului de a absorbi colesterol din alimente, conform cercetărilor făcute de doctorul T. Chisaka la Universitatea Farmaceutică din Kyōto.

Doctorul Herzog a participat de asemenea la un experiment efectuat pe peste 12.000 bărbaţi în vârstă de departamentele de sănătate publică din şapte ţări europene. Acest proiect de cercetare uriaş a stabilit faptul că cei cu un aport mare de flavonoide au un risc diminuat cu 50% de a contracta boli de inimă faţă de cei cu aport scăzut.

Cel mai puternic flavonoid şi antioxidant este proantocianidina; are la noi se găseşte sub numele de Adoxinol şi Picnogenol, carertin din seminţele de struguri. Este de 50 ori mai puternic decât tomna E şi de 20 ori mai puternic decât vitamina C.

Doctorul David White, cercetător la Universitatea din ttingham, Anglia, s-a adresat unui grup de cercetători la un

ozion ţinut la Paris la scurt timp după încheierea testelor sale uPra ingredientului activ din Adoxinol şi a făcut următorul

178

CHASE REVEL

comentariu: „Se poate să nu vindece arterioscleroza, dar este unul dintre cei mai buni agenţi de prevenire din câţi am văzut”.

Dacă aveţi varice sau edem (îngreunarea sau inflamarea picioarelor), Adoxinolul şi acidul ascorbic pot fi foarte importante pentru dumneavoastră Varicele sunt de fapt capilare sparte (vasele de sânge foarte fine care se desprind din arterele principale ca să ducă substanţele nutritive în organism). Capilarele se sparg deoarece colagenul care formează vasul de sânge s-a deteriorat. Acidul ascorbic şi Adoxinolul sunt principalele substanţe nutritive folosite de organism pentru repararea capilarelor. Edemul este cauzat de acumularea sângelui în membrele inferioare pentru că circulaţia sângelui în vene s-a diminuat din cauza rigidităţii colagenului.

Profesorul Henri Choussat de la facultatea de medicină a Universităţii din Bordeaux a efectuat două experimente de tip dublu-orb pe pacienţi cu varice şi edem. În decurs de 72 ore, la pacienţii care au luat Adoxinol a crescut rezistenţa capilarelor la scurgeri cu 140%. În 60 zile, cei cu edem au simţit o ameliorare aproape completă, iar picioarele lor păreau revigorate.

Doctorul Juan Duarte şi experţii în medicină de la Institutul Naţional de Sănătate Publică al Olandei au făcut două experimente separate pe ingredienţii activi din Adoxinol, pentru a vedea efectul asupra cheagurilor de sânge. Concluzia lor a fost că aceste ingrediente au îmbunătăţit mecanismul de dilatare a aortei, reducând astfel cheagurile cu efect blocant şi riscul problemelor de inimă.

O altă metodă preventivă împotriva bolilor de inimă

Doctorul Richard Passwater a studiat 17.894 persoane cu vârste cuprinse între 50 şi 98 ani. El a descoperit că cei care au luat RRR-tocoferil timp de nouă ani sau mai mult aveau cu 90% mai puţine probleme de inimă decât cei care nu luau această substanţa nutritivă.

Doctorul Fred Gey a descoperit că o deficienţă d RRR-tocoferil constituie un factor de risc. important în anticipare! bolilor de inimă.

Doctorul J.A. Manson de la Spitalul Femeilor din Boste studiat alimentaţia a 87.245 asistente timp de opt ani. Ea a descopei

MEDICAMENTE MIRACULOASE 179

a cele care au luat 100 mg RRR-tocoferil aveau cu 36% mai puţine Crobleme de inimă decât cele care au luat mult mai puţin. Asociaţia raericană de Cardiologie a declarat că 100 mg este cu mult mai mult decât se poate obţine din cea mai echilibrată alimentaţie.

Doctorul Knut Haeger a efectuat un experiment dublu-orb cu efect placebo controlat pe pacienţi care şchiopătau intermitent (blocarea parţială a arterelor care produc durere în muşchiul gambei în timpul mersului). Jumătate dintre pacienţi au primit RRR-tocoferil, iar cealaltă jumătate au primit un placebo. Dintre cei care au luat RRR-tocoferil, la 82% a crescut distanţa de mers fără dureri cu până la 30%, iar la 88% s-a îmbunătăţit circulaţia sângelui în membrele inferioare.

Doctorul Katalin Losonczy de la Institutul Naţional de Geriatrie a relatat reporterilor de la USA Today că 10.289 persoane cu vârsta peste 67 ani au fost supravegheate timp de 9 ani. Cei care au luat RRR-tocoferil şi acid ascorbic aveau un risc de deces din cauza problemelor de inimă mai scăzut cu 53% şi un risc de deces din cauza altor afecţiuni mai scăzut cu 42%.

La laboratoarele de cercetare medicală ale Universităţii din Carolina de Nord, doctorul Dexter Morris şi echipa sa de cercetare au urmărit sănătatea inimii la

l.899 bărbaţi care aveau colesterolul foarte ridicat. Au examinat nivelul de beta-caroten al bărbaţilor periodic timp de 13 ani. Cei care au avut un nivel constant ridicat aveau aproape o treime mai puţine probleme de inimă decât cei cu nivelul cel mai scăzut, chiar dacă nivelul colesterolului rămânea acelaşi.

Doctorul Manson a constatat la rândul lui (persoanele care iau 25.000 U.I. de beta-caroten zilnic au cu 22% mai puţine probleme cu inima decât cei care iau mai puţin de 10.00 U.I. Doctorul Charles lermeken declara că beta-carotenul a redus incidenţa problemelor le inimă cu aproape 50% în experimentul său clinic dublu-orb, cu t placebo controlat.

Doctorul Monika Eichholzer, cercetător la Facultatea de edicină a Universităţii din Berna, Elveţia, a studiat alimentaţia şi

1 de sănătate a inimii la 2.974 persoane timp de 12 ani şi a

statat că persoanele cu cel mai mic aport de beta-caroten au

111 de probleme cardiace cu peste 150% mai mari decât cei cu mai mare aport al aceleiaşi substanţe.

180

CHASE REVEL

Mai multe experimente au dovedit că pacienţii cu probleme de inimă au un nivel scăzut de seleniu în organism. Mulţi cercetători bănuiesc că atacurile radicalilor liberi asupra membranelor delicate ale inimii pot constitui una din cauzele afecţiunilor cardiace. Dovezile obţinute în numeroase teste clinice arată că seleniul este unul din principalii distrugători ai radicalilor liberi din inimă.

Institutul Naţional pentru Cancer al Statelor Unite a încheiat recent un experiment cu durata de nouă ani în provincia Linxian din China. Această zonă are cea mai mare rată de decese în urma bolilor de inimă şi a tumorilor

din lume. Majoritatea persoanelor ajung să trăiască doar până la 45 ani.

La experiment au participat peste 3 5.000 localnici din Linxian. Jumătate din ei au primit seleniu, beta-caroten şi RRR-tocoferil. Cealaltă jumătate, grupul de control, a primit un placebo. La încheierea experimentului, cei care au primit substanţele nutritive aveau cu 40% mai puţine probleme de inimă şi 19% mai puţine tumori decât cei din grupul de control.

Deficitul de seleniu este obişnuit în Statele Unite

Provincia Linxian nu are practic deloc seleniu în sol. În Statele Unite, toate statele aflate la est de fluviul Mississippi şi cele ale Pacificului de nord-vest au foarte puţin sau deloc seleniu în sol. În alte state, îngrăşămintele obişnuite pe bază de sulf împiedică plantele să asimileze seleniu. De aceea, în alimentele pe care le consumăm conţinutul de seleniu este mic sau nul.

Doctorul P. Suadicani a studiat alimentaţia a 3.387 bărbaţi cu vârsta variind între 53 şi 74 ani şi a descoperit că cei care consumau cea mai mică cantitate de seleniu aveau o rată a problemelor cardiace mai mare cu 70% decât cei care consumau cea mai mare cantitate de seleniu.

Cercetătorii de la Universitatea din California au hrănit un grup de şobolani cu o dietă deficitară în seleniu, beta-caroten şi RRR-tocoferil. Au luat un număr egal de şobolani şi le-au dat e dietă bogată în aceşti antioxidanţi. După şase săptămâni, au expi toţi şobolanii la un flux de radicali liberi creat în laborator. Examinând şobolanii pentru a observa vătămările produse de radicalii liberi, ai

a cei care au avut alimentaţia cu antioxidant! aveau cu 50% mai puţine vătămări.

Mulţi bolnavi de inimă suferă de homocisteinie

Dacă lăsaţi o singură gaură mică într-un baraj, apa tot va inunda. Acelaşi lucru este valabil pentru menţinerea

sănătăţii inimii. Dacă nu luaţi în seamă fiecare din factorii consideraţi că provoacă boli de inimă, tot vă vor afecta.

În ultimii câţiva ani, cercetătorii au studiat un fenomen din organism numit hiperhomocisteinie. Ei au ajuns să înţeleagă că acesta este vinovatul care declanşează o cascadă de probleme pentru inimă. Homocisteina (HCY) cu împiedică acidul ascorbic să repare pereţii arterelor, împiedicând colagenul să-şi refacă structura.

În al doilea rând, homocisteina creează cheaguri de sânge răzleţe în inimă şi artere, care pot duce la atacuri de cord şi cerebrale, în al treilea rând, HCY generează cantităţi uriaşe de radicali liberi, care oxidează colesterolul LDL, permiţându-i să adere la fibrină şi să blocheze arterele.

Un studiu efectuat de doctorul Meir Stampfer, cercetător la Harvard, şi publicat în prestigioasă Journal of the american Medical Association, a ajuns la concluzia că persoanele cu nivel mare de HCY au un risc de 30 ori mai mare de a avea probleme cardiace decât cei cu nivel mic.

Ca o dovadă în plus a pericolului reprezentat de homocisteina, doctorul P.M. Leland a injectat babuini cuHCY. în decurs de trei luni au apărut leziuni ale pereţilor arterelor, în mod normal babuinii nu fac arterioscleroză.

La Centrul Guvernamental de Cercetare privind Nutriţia Umană de la Universitatea Tufts, doctorul Jacob Selhub a confirmat că relaţia dintre nivelul crescut de HCY şi problemele de inimă este fundamentată şi că nu trebuie luată cu uşurinţă. Şi nu numai inima este în pericol. Doctorul J.B. Ubink a descoperit că HCY poate contribui la osteoporoză din cauza interferenţei sale cu colagenul, o Proteină fibroasă care menţine structura osului puternică.

Medicii progresişti, care sunt conştienţi de cercetările extinse lsupra fenomenului HCY, testează acum nivelul de homocisteina al Pacienţilor ca parte a examenului medical anual. Fac asta pentru a

determina posibile probleme de inimă care încep foarte subtil şi avansează lent înainte să fie observate. Autopsii făcute unor bărbaţi tineri ucişi în Vietnam au arătat că aproape 40% dintre ei aveau unele leziuni arteriale, deşi mulţi dintre ei abia depăşiseră douăzeci de ani.

Vestea bună este dovada foarte puternică cum că HCY este cauzat de o deficienţă de cobalamină, piridoxină şi folat – trei substanţe nutritive foarte importante. Din moment ce problemele de inimă sunt foarte frecvente, medicii cred că deficitul acestor substanţe nutritive este larg răspândit.

Doctorul Ubink a descoperit motivul pentru deficienţa de folat. El a prezentat rezultatele unor teste de laborator extinse în American Journal of Clinteai Nutrition. El spunea că gătitul distruge peste 98% din folarul găsit în alimente. De asemenea, doctorul Ubink a descoperit că 50% din piridoxină se pierde în procesarea alimentelor.

Alimentaţia săracă în grăsimi poate fi contraproductivă

Cea mai mare concentraţie de cobalamină se găseşte în carnea roşie. Tendinţa curentă de a nu consuma multă carne roşie pentru a evita grăsimile poate fi contraproductivă creând un deficit de cobalamină. La vegetarieni această deficienţă este tipică.

Suplimentarea de folat, cobalamină şi piridoxină a avut mare succes în anihilarea HCY. Doctorul Lars Brattstrom declara la a zecea ediţie a Congresului International despre Tromboză că el a anihilat efectul HCY cu aceste substanţe nutritive în experimente controlate efectuate pe bolnavi de inimă, fără niciun efect secundar.

Doctorul Charles Lewis a realizat experimente asemănătoare la Clinica de Cardiologie Georgia pentru Facultatea de Medicină a Universităţii din Alabama cu

aceleaşi rezultate. Cercetătorii de la centre de cercetare medicală asociate din Statele Unite şi Europa au confirmat aceste constatări în numeroase teste clinice controlate.

Un factor care face placa arterială mai periculoasă este calciul. Pelicula de colesterol oxidat aderă la fibrina poroasă. Apoi, particulele de calciu intră în spaţiile stratului de colesterol şi îl întăresc. Se poate spune că fibrina, stratul de colesterol şi calciul devin beton

armat. Asta nu e o comparaţie exagerată, pentru că patologii spun că arterele întărite scot un sunet dur când sunt tăiate.

Îngustarea arterelor forţează inima să muncească tot mai mult pentru a pompa sângele prin deschizătura îngustată până când muşchiul inimii suferă o crampă. Acesta este atacul de cord.

Scăderea cantităţii de grăsimi poate fi de folos, pentru că substanţele din grăsimi măresc productivitatea radicalilor liberi, cauzând arterioscleroză, şi provocând totodată probleme ale sistemului nervos şi afecţiuni renale. Când industria alimentară şi medicii au început să recomande insistent americanilor să înceteze să mănânce unt şi grăsimi saturate şi să consume în schimb margarina, nu şi-au dat seama de pericolul pentru sănătate. Conform afirmaţiilor doctorului A.I. Fleishman în American Journal of Clinica! Nutrition, margarina creşte de fapt riscul ca un cheag de sânge să blocheze o arteră (tromboză).

Pastile teribile pentru inimă în cartea sa Left for Dead, Richard Quinn îşi povesteşte experienţa legată de un atac de cord, urmat de o operaţie de bypass, care trebuia „să mă facă să fiu ca nou, dar n-a fost aşa”. El afirmă că medicul său cardiolog a spus „Nu mai putem face nimic în plus”.

Hotărât să nu fie trecut ca mort într-o statistică a deceselor cauzate de atac de cord, el a urmat sfaturile unui prieten şi a cumpărat ardei roşu Cayenne. A umplut

mai multe capsule şi le-a înghiţit. El declară că a doua zi dimineaţa s-a trezit şi a dat jos cu lopata mai bine de un metru de zăpadă udă de pe acoperişul verandei sale de 8 metri. Treisprezece ani mai târziu, Quinn era tot sănătos. A început să ajute oamenii cu capsulele sale ieftine şi sigure de ardei iute. Totuşi, FDA a început să hărţuiască magazinele care vindeau produsele lui.

Capsulele de ardei roşu tratează probabil bolile cardiovasculare acţionând ca un stimulant general şi reducând acumularea de colesterol. Experimentele pe şobolani albinoşi au arătat că substanţa numită capsaicină (care îi dă ardeiului iuţeala) wtensifică transformarea colesterolului în acizi biliari. Ardeiul iute coboară nivelul de colesterol din sânge legând colesterolul şi acizii Wian în tractul intestinal, urmând a fi apoi eliminaţi prin excreţie.

184

CHASE REVEL

Bila, care contribuie la digestie, este un lichid amar galben sau verzui secretat de ficat şi depozitat în vezica biliară. Capsulele de ardei iute ajută de asemenea la tratarea ulcerului gastric, a depresiei, oboselii cronice sau a epuizării. Tăria ardeiului iute este măsurată în unităţi de căldură. Luat sub formă de gelatină, nu arde gura. Formule bazate pe ardei roşu Cayenne se vând în magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine.

Noi descoperiri pun aspirina sub semnul întrebării

„O aspirină pe zi pentru a micşora riscurile bolilor de inimă nu mai este calea de urmat pentru mulţi oameni”, declară Asociaţia Cardiologilor Americani (AHA). Conform afirmaţiei AHA, terapia cu aspirină trebuie începută doar cu recomandarea medicului.

Un raport special făcut de doctorul Valentin Fuster de la Facultatea de Medicină Harvard şi doctorul Charles Hennekens, cercetător şefia Physicians Health Study (un studiu pentru testarea efectului aspirinei asupra bolilor de inimă), examina avantajele şi pericolele tratamentului cu

aspirină. Acest raport a conchis că „doar un segment mic al populaţiei trebuie să ia aspirină zilnic pentru a preveni atacul de cord”.

Aspirina nu permite plachetelor sangvine să se aglomereze şi să formeze cheaguri care să blocheze vasele de sânge. Aspirina ajută doar la prevenirea cheagurilor de sânge care se depozitează în arterele deja îngustate. Conform afirmaţiilor AHA, aspirina nu atenuează „întărirea” produsă de arterioscleroză. Efectele secundare periculoase ale tratamentului cu aspirină afectează pacienţii cu boli de rinichi, ficat, ulcer, probleme gastrointestinale şi afecţiuni legate de sângerare. AHA recomandă folosirea prudentă a tratamentului cu aspirină la bărbaţii de vârstă mijlocie sau vârstnici cu factori de risc evidenţi pentru atac de cord. Ceilalţi pacienţi cu boli de inimă trebuie să solicite sfatul medicului lor în privinţa terapiei cu aspirină.

Cheagurile formate în artere sunt compuse în general din proteine. O plasă proteică de fibrină înconjoară fiecare cheag care conţine grăsimi şi colesterol. „Protează”, saubromelaina, este o enzimă extrasă din ananas care scindează aceste proteine. Noile

medicamente pentru eliminarea cheagurilor, Streptokinase (sau Streptase) şi urokinase, dizolvă 70% din cheaguri la bolnavii de inimă descompunând fibrina.

Bromelaina, o substanţă nutritivă pentru care nu e nevoie de reţetă, descompune de asemenea reţeaua de fibrina care înconjoară cheagurile formate din grăsimi şi colesterol, după cum s-a declarat în mai multe reviste medicale, inclusiv Archaeological International Pharmacodyn, Medical Hypothesis şi Journal of the International Academy of Preventive Medicine.

Bromelaina poate de asemenea să „cureţe” plăcile din artere înainte să apară o problemă, într-un experiment făcut pe aortele iepurilor, bromelaina a descompus placa

prezentă. Se pare că împiedică în primul rând formarea cheagurilor. Acest substituent natural pentru aspirină previne producerea de prostaglandine. Unele din prostaglandine fac celulele lipicioase, ceea ce intensifică formarea cheagurilor.

Studii publicate au arătat că alimentaţia americanilor este considerabil săracă în ulei omega-3. S-a constatat că untura de peşte, care conţine acizi graşi omega-3, reduce colesterolul negativ LDL şi creşte colesterolul pozitiv HDL. Aritmiile cardiace, funcţionarea deficitară a rinichilor, degenerarea ţesutului adipos al ficatului şi rinichilor, leziunile cerebrale, creşterea colesterolului şi a trigliceride şi hipertensiunea s-au dovedit toate a fi provocate de un deficit în uleiul omega-3.0 lingură sau două de ulei bogat în omega-3 poate fi o parte importantă a unei diete sănătoase, în special dacă peştele nu este un aliment consumat regulat.

Doctorul Dantillo sfătuieşte oamenii să consume peşte care conţine omega-3 în articolul său din Journal oflardiopulmonary Rehabilitation. Acidul cicosapentaenoic (EPA) este o sursă excelentă de uleiuri omega-3. EPA provine din peştele marin de apă rece ca hippoglossus. somonul, macroul şi tonul. EPA din alimentaţie poate duce la o proporţie mai mare de HDL în comparaţie cu LDL şi la un nivel mult mai mic de colesterol şi tagliceride în sânge. Uleiurile din peşte pot de asemenea să împiedice celulele sangvine să se lipească de peretele arterelor, reducând în telul acesta trigliceridele.

186

CHASE REVEL

Coenzima Q-10 combate bolile de inimă într-un experiment pe durată de şase ani pe pacienţi cu cardiomiopatie (o formă gravă de boală coronariană), a fost obţinută o rată de supravieţuire de 75% când pacienţii au luat coenzima Q-10 (CoQIO). Prin comparaţie, pacienţi

care cu primit un tratament convenţional au avut o rată de supravieţuire de doar 25%. Adesea, pacienţii cu boli de inimă au deficienţă de CoQIO şi au nevoie de o cantitate mai mare. CoQIO măreşte rezistenţa ţesutului muscular cardiac, prevenind crizele congestive cardiace.

În articolul său, „Coenzima CoQ 10: Substanţa nutritivă a anilor ’90”, doctorul R.A. Passwater explică funcţionarea CoQIO în producerea de energie în celulele inimii. El afirmă că unele atacuri de cord rezultă din cauza unei deficienţe în CoQ 10. Conform afirmaţiilor doctorul Passwater, CoQIO este prezentă în mare parte din alimentele pe care le consumă oamenii, dar nu poate supravieţui procesării şi conservării.

În 1957, CoQIO a fost izolată de către cercetătorii care au descoperit că este o substanţă nutritivă necesară pentru celulele organismului. De atunci, valoarea medicală a CoQIO a fost demonstrată în tratarea bolilor cardiovasculare, anginei, stopului cardiac, hipertensiunii şi altor afecţiuni grave. Doctorul Karl Folkers, cel care a descoperit vitamina B şi părintele cercetărilor asupra CoQIO, crede că deficienţa de C & Q10 poate fi o cauză principală a bolilor de inimă. Mai multor bolnavi de inimă de la Spitalul Metodist din Indiana, cărora le mai erau date doar câteva zile de trăit cu tratamente convenţionale, li s-au adăugat suplimente de CoQIO la alimentaţie. 70% au supravieţuit un an şi 62% erau în viaţă după doi ani. Funcţiile lor cardiace se îmbunătăţiseră, aveau mai puţine dificultăţi în respiraţie şi erau mai puţin obosiţi. Simptomele crizelor congestive cardiace prezente înainte de folosirea suplimentului de CoQIO au dispărut după acest tratament.

Au fost realizate alte experimente similare, cu rezultate asemănătoare, la următoarele instituţii: Clinica Scott and White, Texas A & M, Universitatea din Temple, Texas, Facultatea de Medicina a Universităţii Kitasato din Kanagawa, Japonia, Universitatea din

Bonn, Germania, Spitalul Municipal din Aarhus, Danemarca, plus multe alte instituţii din lumea întreagă. Doctorul Folkers a studiat pacienţi cu aritmie cardiacă severă. A arătat că aceste bătăi neregulate ale inimii sunt un rezultat direct al lipsei de CoQ 10. Cercetările lui au dovedit că folosirea de CoQIO a redus sau a eliminat total afirmia la cinci pacienţi din şase.

Conform afirmaţiilor doctorul Passwater, milioane de oameni din lumea întreagă iau suplimente de CoQIO pentru a contracara bolile de inimă, hipertensiunea, îmbătrânirea şi imunitatea slăbită, la fel ca şi alte afecţiuni.

Mai mult de 12 milioane de japonezi iau doze zilnice de CoQIO, care a fost prescrisă de medicii lor pentru a preveni şi trata bolile de inimă şi circulatorii, declară doctorul G.L. Hunt în articolul său „Coenzima Q10: substanţă nutritivă miraculoasă?”, tipărit în revista Omni.

La victimele atacurilor de cord dintr-un experiment realizat în Belgia la Universitatea din Bruxelles s-a constatat mărirea forţei cardiace şi întărirea muşchilor cardiaci după ce au luat 100 mg zilnic timp de 12 săptămâni, în mod normal, după un atac de cord urmează deteriorarea muşchiului cardiac. Când tratamentul cu CoQIO a fost întrerupt, efectele sale benefice au revenit la nivelul de dinaintea tratamentului.

Să înţelegem colesterolul

Colesterolul este de fapt o grăsime modificată numită sterol, care arată ca ceara, nefiind uleios sau gras. Nu se dizolvă cu uşurinţă în apă sau sânge. Colesterolul este produs de ficat şi cantităţi mai mici sunt produse în intestinul subţire şi în celule în întregul organism.

Colesterolul este important pentru că este folosit de fiecare celulă din organism pentru construirea membranelor celulare protectoare.

Acţibnează ca barieră împotriva substanţelor care

încearcă să intre sau să iasă din celulă. Oferă de asemenea o barieră protectoare pentru piele. Colesterolul din piele previne pătrunderea anumitor chide în organism şi împiedică apa să părăsească corpul prea epede. Corpul pierde doar 280 – 400 g de apă pe zi prin transpiraţie ilţumită colesterolului. Colesterolul oferă o parte din baza pentru

rmonii steroizi produşi de glandele suprarenale, ovare şi testicule.

Contribuie de asemenea la producerea de vitamina D.

Ficatul foloseşte aproximativ 80% din colesterol pentru a produce sărurile biliare, care sunt depozitate în vezica biliară şi folosite în digestia şi absorbţia lipidelor din alimente, în fiecare zi în organism se produc între 1500 şi 1800 mg de colesterol. Dar numai o cantitate între 200 şi 800 mg provine din alimentaţia obişnuită a americanilor.

În articolul „Efectele colesterolului alimentar asupra colesterolului plasmatic, a colesterolului HDL şi a trigliceridelor la subiecţi umani”, publicat în Federal Proceedings Abstract, doctorul Stater arăta că colesterolul din alimentaţie are doar un efect slab asupra nivelului de colesterol din sânge. Acest test a fost confirmat în renumitul studiu Farmington asupra 437 bărbaţi şi 475 femei, după cum a fost prezentat de doctorul Gordon în „Studiul Farmington: Lipoproteinele cu densitate ridicată ca factor protector împotriva maladiilor coronariene”, publicat într-un număr al American Journal of Medicine. Doctorul Gordon nu a descoperit nicio corelaţie între aportul alimentar de colesterol şi colesterolul din plasma sangvină.

Hipertensiunea

Raportul directorului Serviciului de Sănătate Publică asupra nutriţiei şi sănătăţii afirma că hipertensiunea afectează între 20% şi 30% din populaţia adultă, adică

aproximativ 40 milioane de americani. Hipertensiunea cauzează stopul cardiac şi atacurile cerebrale. Hipertensiunea este legată de bolile coronariene şi arterioscleroză, ca şi de alte afecţiuni, în conformitate cu raportul directorului Serviciului de Sănătate Publică, aproape 73% dintre americani şi-au verificat tensiunea arterială în ultimele şase luni.

Tensiunea arterială rezultă prin exprimarea tensiunii sistolice (măsurată atunci când inima pompează sângele printr-o venă sau arteră la viteză şi volum maxim) şi tensiunea diastolică (măsurată atunci când inima se odihneşte şi nu pompează sânge). Tensiunea arterială este media dintre aceste două rezultate. Tensiunea arterială normală variază între llD (sistolică) /70 (diastolică) şi 140/9< Rezultate între 140/90 şi 160/95 indică hipertensiune moderată. Orice tensiune mai mare de 180/115 este extrem de periculoasă.

Semnele avansate de hipertensiune includ dureri de cap, puls rapid, respiraţie superficială, ameţeli şi tulburări de vedere. Un alt precursor obişnuit al hipertensiunii este ateroscleroza. Ateroscleroza implică îngroşarea, întărirea şi pierderea elasticităţii pereţilor arterelor. Arterele devin obturate de plăci de colesterol şi substanţe minerale, îngreunând circulaţia sângelui.

Potasiul este opusul sodiului (sarea) şi ajută la echilibrarea cantităţii de sare în organism, aşa încât inima şi tensiunea arterială să rămână normale. Factorii cunoscuţi care elimină potasiul din organism includ excesul de sare, diaree sau vomitare prelungită, folosirea de diuretice, alcoolul, cafeaua şi zahărul. Medicamentele de tip cortizon şi bolile de tract digestiv pot de asemenea să ducă la un nivel de potasiu scăzut. Un experiment recent arăta că 9.000 mg clorură de potasiu pe zi pot determina scăderea tensiunii arteriale cu 5 până la 20 puncte.

Din cauză că alimentaţia bogată în fibre (opusă alimentaţiei bogate în zaharuri) presupune contribuţia unei cantităţi mai mici de insulina la digestie, tensiunea arterială poate fi afectată. Insulina determină organismul să reţină sarea, ceea ce măreşte tensiunea. Consumând sau suplimentând alimentaţia cu cantităţi crescute de fibre vegetale se poate scădea tensiunea cu 10 – 15 puncte. Experimentele efectuate la Universitatea din Texas şi în Ōsaka, Japonia, au dovedit că suplimentarea alimentaţiei cu 45 – 60 mg de CoQIO poate coborî tensiunea cu 12 – 25 puncte.

Într-un experiment recent efectuat pe 61 bărbaţi în vârstă, s-a dovedit că magneziul duce la scăderea tensiunii, conform unui articol din American Journal of Clinical Nutrition. În mod normal, magneziul se elimină prin funcţiile normale ale organismului, prin transpiraţie. Se elimină de asemenea din cauza stresului, a consumului de alcool, diuretice şi zahăr.

Sursele alimentare naturale de magneziu includ legume verzi proaspete, germeni de grâu cruzi, soia, smochine, porumb, mere şi nuci bogate în uleiuri. Cei a căror alimentaţie nu este bogată în aceste alimente naturale pot folosi suplimente de magneziu. Cercetătorii ecomandă 500 mg pe zi. De asemenea, injecţiile cu sulfat de magneziu micşorează tensiunea până la un nivel sigur. Într-un experiment, incidenţa unui al doilea atac de cord a fost redusă cu 87%.

Vitamina E ajută muşchiul cardiac să folosească oxigenul, iar fierul măreşte capacitatea sângelui de a transporta oxigenul. Aceste substanţe pot contribui la scăderea tensiunii. Dozele iniţiale mari de vitamina E pot mări temporar tensiunea, aşa că cercetătorii recomandă să începeţi cu o doză mică de 200 unităţi şi să creşteţi treptat doza în fiecare săptămână până când ajungeţi la 1600 unităţi pe zi. Doza trebuie împărţită în două, jumătate

după micul dejun şi jumătate după masa de seară. Organismul nu poate depozita vitamina E sau C, aşa că trebuie luate de două ori pe zi.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Majoritatea substanţelor menţionate în acest capitol pot fi achiziţionate de la magazinele locale de alimentaţie naturistă sau de vitamine. Următoarele sunt surse pentru comandă prin poştă:

Vitamin Research Products, 1044 Old Middlefield Way, Mountain View, California 94043, tel. 1 – 800 – 877 – 2447.

Gerő Vita are un produs numit HHF care conţine toate substanţele nutritive menţionate în acest capitol, mai puţin uleiul Omega-3, fier şi CoQIO. Formula HHF trebuie suplimentată cu aceste substanţe nutritive şi cel puţin 1.000 mg de vitamina C şi de mână.

Gerő Vita International, Dept. Z101, 2255-B Queen Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, tel. (800) 825 – 8482.

CAPITOLUL 16

Un sistem imunitar puternic înseamnă mai puţine boli

Prima linie de apărare a organismului în menţinerea sănătăţii, prevenirea bolilor şi micşorarea şi vindecarea efectelor acestora este sistemul imunitar. Cercetătorii, profesioniştii din domeniul asistenţei medicale şi publicul pun aceeaşi întrebare: de ce unii oameni sunt mai capabili să se împotrivească bolilor decât alţii? încă de la epidemia de ciumă bubonică din 1350 care a ucis 50% din populaţia Europei (peste 25 milioane de oameni), cercetătorii şi medicii s-au întrebat de ce unii au supravieţuit şi alţii au murit.

În final, datorită progreselor tehnologiei, cercetătorii au conchis că majoritatea oamenilor cedează bolilor din cauza unui sistem imunitar slăbit. Ce anume slăbeşte

sistemul imunitar? Stresul, alimentaţia slabă, medicamentele (prescrise sau ilegale), poluarea chimică, dar mai presus de toate, LIPSA UNOR ANUMITE ENZIME!

Ce sunt enzimele şi de ce sunt atât de importante? Dacă ar fi înlăturate toate enzimele din organism, acesta ar înceta să funcţioneze şi ar muri! Enzimele sunt răspunzătoare pentru funcţionarea fiecărui organ. Organismul este o uzină chimică mare, eficientă, iar de enzime este nevoie pentru fiecare reacţie chimică.

Programul fiecărei gene este asociat cu acţiunea enzimelor! ci chiar vitaminele şi substanţele nutritive nu pot fi folosite eficient la enzime. Aşa că enzimele sunt cu adevărat „fântâna vieţii". Funcţia ternului imunitar este de a respinge toţi invadatorii străini din

organism, ca bacterii, viruşi, substanţe carcinogene şi alte substanţe chimice. Pentru a face asta, se bazează aproape în întregime pe enzime.

Un sistem imunitar slăbit are un volum diminuat de enzime, printre ele numărându-se şi cele defecte sau uzate. Enzimele au o durată de viaţă limitată şi trebuie înlocuite în mod regulat. De unde le obţinem? Nouă enzime de bază provin din alimente, iar organismul ia aceste enzime şi anumite proteine şi le transformă în peste 3.000 varietăţi de enzime necesare în diverse scopuri.

Din nefericire, dacă preparaţi mâncarea la temperaturi depăşind 54°C toate enzimele sunt distruse. Aşa că trebuie să obţineţi enzimele din hrană crudă sau suplimente speciale. Totuşi, anumite enzime importanteexistă în carne, pe care cei mai mulţi oameni nu o consumă crudă, în prezent, majoritatea alimentelor consumate sunt procesate, aşa că oamenii obţin foarte puţine enzime din alimentaţie.

Când e tânăr, organismul este foarte eficient. Poate să asimileze cantităţi foarte mici de enzime şi proteine şi

să producă o cantitate mare pentru necesităţile organismului. Dar pe măsură ce înaintaţi în vârstă, capacitatea de a produce enzime în cantităţi suficiente scade dramatic. În consecinţă, sistemul imunitar slăbeşte facilitând accesul bolilor.

Testele au arătat că persoanele în vârstă de 70 ani au aproape jumătate din enzimele celor de 20 ani. O dată ce boala sau infecţia a invadat organismul, corpul îmbătrânit lucrează suplimentar luptându-se să producă enzimele de care sistemul imunitar are nevoie ca să depăşească problema. Adesea nu poate produce suficient şi se instalează bolile cronice, precum cancerul, bolile de inimă, artrita etc.

Peste 200 boli sunt o consecinţă a uzării enzimelor sau a enzimelor defecte, ca de exemplu: hipertensiune, întărirea arterelor, probleme circulatorii, diabet, tuberculoză, psoriazis, dermită, prostatită, ciroză, prurit, colecistită, reumatism, edem, varice, iritaţii, pancreatită şi multe altele.

Cercetări extinse efectuate la sute din cele mai bune centre medicale din lume au dovedit că luând suplimente din cele nouă enzime de bază, puteţi ajuta la înlăturarea sau prevenirea majorităţii acestor boli şi a altora. Doctorul Michael Williams, profesor de

medicină la Universitatea Northwestern, şi doctorul David Lopez, profesor asociat de medicină la Universitatea din California, afirmau în cartea lor, ENZIMELE, FÂNTÂNA VIEŢII: „Valoarea terapeutică a enzimelor este uriaşă!”

Cercetătorii americani au fost atât de fascinaţi de cercetarea genetică, încât mare parte a eforturilor lor s-au îndreptat recent spre această zonă. Pe de altă parte, cercetătorii europeni şi japonezi, care sunt mai înclinaţi spre medicina naturistă, s-au concentrat asupra cercetării enzimelor şi au făcut progrese uriaşe. Peste 15.000.000 persoane în Europa şi Japonia au primit tratamente sau

suplimente cu enzime cu un succes enormşi fără efecte secundare importante! Motivul pentru care nu există efecte secundare este că enzimele sunt constituenţi alimentari – nu medicamente.

Doctorul A.E. Leskovar declara că suplimentarea cu enzime creşte numărul de macrofage cu 700% şi de celule ucigaşe cu 1300% într-un timp scurt. Macrofagele şi celulele ucigaşe sunt doi dintre luptătorii principali ai sistemului imunitar. Medicii europeni au avut un succes semnificativ în stoparea cancerului incipient cu suplimente de enzime şi prin injectarea de enzime direct în tumoare. Dacă cancerul afectează un organ unde nu se poate ajunge cu injectarea, suplimentele orale ajută.

S-au efectuat cercetări extinse asupra tratamentului oral cu enzime în boli inflamatorii – în special reumatism şi artrită. Doctorul George Klein, profesor austriac de medicină, declara că enzimele sunt superioare aurului ca tratament fără efecte secundare importante. În rapoarte publicate în mai multe reviste de medicină, 141 medici au participat la experimente controlate, efectuate în mai multe centre, tratând 1004 pacienţi cu amestecuri de enzime. În funcţie de tipul afecţiunii, între 76% şi 96% au prezentat ameliorări semnificative. Enzimele reduc rigiditatea, inflamarea articulaţiilor, măresc flexibilitatea corpului şi au încetinit sau oprit complet deteriorarea articulaţiilor.

În 1964, doctorul Robert Dorrer de la Spitalul Prien a testat + pacienţi bolnavi de zona zoster cu enzime pe cale orală, în decurs e treizile durerea a încetat şi pustulele au început să se vindece. O Avista medicală germană a relatat succesul său impresionant.

Doctorul Wilhelm Bartsch, directorul unei clinici de oncologie a, a dat în special importanţă articolului respectiv. Motivul

era că bolnavii de cancer fac foarte adesea zona zoster. El a început un experiment dublu-orb folosind enzime şi medicamentul prescris atunci în mod curent pentru zona zoster. La jumătatea experimentului a abandonat medicamentul din motive etice, pentru că starea tuturor celor care luau enzime s-a ameliorat în scurt timp.

Recent, doctorul Michael Kline a făcut un experiment dublu-orb cu enzime pe cale orală şi medicamentul folosit acum în mod curent pentru zona zoster – acyclovir. A ajuns la concluzia că ambele sunt la fel de eficiente – dar enzimele previn reapariţia nevralgiei, nu au efecte secundare şi costă mult mai puţin!

Sportivii olimpici folosesc enzime!

Accidentările sunt o problemă obişnuită la toţi cei care fac sport, în special la profesionişti şi olimpici. Specialiştii în medicină sportivă ştiu că nu pot preveni accidentările, aşa că ei caută metode pentru a-i vindeca pe jucători cât mai repede cu putinţă.

Practicanţii de karate suferă accidentări considerabile, aşa încât medicii îi aleg pe ei ca grup de test într-un experiment dublu-orb folosind enzime pe cale orală şiplacebo (pastile false). Cei care iau enzime de trei ori pe zi înaintea confruntărilor se vindecă cu 50% mai repede decât cei care iau placebo. Medicii echipei olimpice germane au făcut un experiment similar pe toate tipurile de sportivi. Rezultatele au fost asemănătoare pentru 82% dintre atleţi, şi durerile în urma solicitărilor puternice au fost considerabil mai mici.

Profesorul Raas de la Universitatea din Innsbruk, care răspunde de sănătatea sportivilor austrieci la Jocurile Olimpice de Iarnă, a confirmat şi el aceste constatări. Domnia sa afirma că „o bună parte a succesului obţinut de sportivi sub acest tratament n-ar fi fost posibil fără pregătirile cu enzime”.

El sfătuieşte chiar şi sportivii de ocazie să ia enzime

zilnic pentru a micşora efectul accidentărilor potenţiale. Un alt avantaj al enzimelor este că reglează metabolismul. Cu cât sunt mai puţine enzime în organism, cu atât este mai scăzut nivelul de energie. Cei care suferă de oboseală cronică îşi pot ameliora starea cu suplimente de enzime.

Medicii din alte părţi au descoperit că enzimele luate pe cale orală înaintea unei operaţii accelerează vindecarea, permit pacientului să iasă mai repede din spital şi să-şi reia viaţa obişnuită mai devreme.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 195

Alte substanţe nutritive care măresc imunitatea

Beta-carotenul este transformat de organism în vitamina A. Aportul crescut de beta-caroten a fost recomandat pentru a preveni anumite tipuri de cancer. În American Journal of Clinteai Nutrition, doctorul R.R. Watson a prezentat un experiment care demonstra creşterea producţiei de celule T la un grup de zece bărbaţi şi zece femei cărora li s-a administrat 30 mg sau mai mult de beta-caroten pe zi, timp de două luni. Folositor ca antioxidant, beta-carotenul poate să ucidă viruşii, şi s-a dovedit că măreşte producerea de celule CD4. Se crede că deficitul de vitamina A duce la creşterea vulnerabilităţii faţă de infecţii.

Un experiment recent publicat de doctorul S.N. Meydani în American Journal of Clinteai Nutrition a constatat că un grup de persoane cu vârste peste 60 de ani au dovedit o funcţionare îmbunătăţită a sistemului imunitar când li s-au administrat 800 U.I. vitamina E zilnic, timp de treizeci de zile. În acest experiment, s-a descoperit de asemenea că la subiecţi a crescut producerea de Interleucină II, care stimulează producerea de celule T şi se află în cercetări pentru tratamentul SIDA.

La Human Nutrition Research Center on Aging al Departamentului Agriculturii de la Universitatea Tufts, experimentele au dovedit că suplimentarea alimentaţiei persoanelor în vârstă cu vitamina E timp de o lună le-a

întărit sistemul imunitar.

Arginina este un aminoacid care s-a dovedit că măreşte producţia hormonului uman de creştere a glandei hipofize. Hormonul uman de creştere stimulează glanda timus, care fabrică celulele T atât de vitale pentru funcţionarea sistemului imunitar. Nivelul acestui hormon scade în procesul normal de îmbătrânire, şi o cantitate scăzută a fost legată de apariţia cancerului, atacului cerebral şi a bolilor de inimă. Cercetătorii de la Institutul Naţional de Cercetări asupra îmbătrânirii din Ancona, Italia, au observat că atunci când; Ste combinată cu alt aminoacid, lizina, arginina stimulează fracţionarea timusului, şi au remarcat că funcţionarea timusului poate h stimulată la un nivel mai „tânăr".

...Producerea de celule ucigaşe a fost observată la un grup de iroaţi tineri, cu vârste cuprinse între 21 şi 34 ani, care au luat

30 mg arginină pe zi, conform unui experiment publicat în revista medicală britanică Lance? Celulele ucigaşe naturale nu sunt produse nici în măduva osoasă, nici în timus, şi pot distruge tumori şi celule virale. Această constatare este importantă pentru tratamentul SIDA şi al cancerului, din moment ce şi numărul celulelor T a sporit. Un alt studiu publicat în Canadian Medical Association Journal observa că pacienţii cărora li s-a administrat arginină împreună cu suplimente de acizi graşi omega-3 şi AM (acid ribonucleic) au avut mai puţine infecţii postoperatorii şi şederi mai scurte în spital.

Într-un efort de combatere a declinului sistemului imunitar din cauza îmbătrânirii, cercetătorii au studiat efectele unui alt aminoacid, dimetilglicina (DMG). În Journal of Infectious Disease, doctorul C.D. Graber nota că DMG îmbunătăţeşte răspunsul imunitar al organismului împiedicând diferite substanţe să circule mai rapid prin

sânge. Un experiment suplimentar făcut de doctorul E.A. Reap, publicat în Journal oflaboratory and Clinical Medicine susţinea că „aberaţiile imunologice sunt consecinţe binecunoscute ale îmbătrânirii”, şi că „funcţionarea imunitară în aceste stări variate poate profita de tratamentul cu un imunomodulator netoxic, ca DMG”.

S-a descoperit că seleniul măreşte producerea de limfocite într-un experiment pe locatari ai căminelor de bătrâni efectuat de doctorul A.M. Teretz de la Secţia de Reumatologie şi Medicină Fizică a spitalului St. Pierre din Bruxelles, Belgia, în 1990.

Zincul contribuie la vindecarea rănilor, la funcţionarea timusului şi la activitatea hormonală. Doctorul Castillo-Duran declara în American Journal of Clinical Nutrition că administrarea de suplimente de zinc la sugari le îmbunătăţeşte capacitatea de apărare imunitară.

Fierul este necesar în producerea de celule roşii. Cuprul este necesar pentru producerea de celule sangvine în măduva osoasă. Toate aceste funcţii sunt vitale în procesele de împotrivire în faţa bolii, în plus, deficitul de fier, cupru şi zinc pot slăbi funcţionarea sistemului imunitar. Doctorul R.K. Chandra scria în Journal of Dentistryfor Children că lipsa oricăreia dintre aceste substanţe minerale limitează imunitatea.

Descoperiţi în Japonia în 1922, alchilglicerolii sunt trei substanţe naturale produse în ficat. Apar de asemenea în laptele de mamă, oferind astfel protecţie nou-născuţilor până la dezvoltarea propriului lor sistem imunitar.

197

În 1952, medicul suedez Astrid Brohult a descoperit că la copiii bolnavi de leucemie numărul de celule albe creştea când li se dădea măduvă oso aşa de la viţei proaspăt sacrificaţi. Se pare că măduva conţine

alchilgliceroli. Mai târziu, doctorul Brohult a descoperit că pacientele cu cancer uterin sau de col supravieţuiesc mai mult când li se administrează alchilgliceroli.

O altă sursă puternică şi binecunoscută de alchilgliceroli este uleiul din ficat de rechin, care este folosit în medicina chinezească de peste două sute de ani pentru tratarea multor boli. Uleiul extras din ficatul anumitor specii de rechin poate conţine până la 90% alchilgliceroli.

Alchilglicerolii măresc producţia de celule albe (leucocite). Acest celule conţin anticorpi, care sunt vitali în respingerea bolilor. S-a dovedit de asemenea că alchilglicerolii încetinesc reducerea celulelor albe în timpul chimioterapiei, stimulează sistemul imunitar în infecţiile virale şi inhibă creşterea tumorilor în studiile de laborator.

Echinacea are efect antibiotic şi măreşte numărul de celule albe, întărind astfel sistemul imunitar. Aşa cum observa D. Marley măcientific Validation of Herbal Medicine (Validarea ştiinţifică a medicinei vegetale): „Planta acţionează eficient la închiderea uneia dintre rutele principale ale invaziei parazite" acţionând împreună cu acidul hialuronic prezent în ţesutul uman, făcând posibil să se „mobilizeze" şi să se împotrivească infecţiei.

S-a dovedit că CoQIO îmbunătăţeşte funcţionarea celulelor imunitare existente. Spre deosebire de multe medicamente folosite astăzi împotriva afecţiunilor sistemului imunitar, CoQIO este relativ lipsită de efecte secundare şi a fost folosită împreună cu chimioterapia convenţională în tratarea cancerului. Tratamentul cu CoQIO necesită doze între 30 şi 100 mg pe zi. Este de asemenea o substanţă nutritivă importantă pentru inimă şi înlătură radicalii liberi.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Următoarele substanţe despre care s-a discutat în acest capitol Potfigăsite la magazinele de alimentaţie

naturistă şi vitamine: CoQIO, chinacea, beta-caroten, vitamina E, ulei de ficat de rechin [chilglicerol), cupru, fier, zinc, DMG, arginină şi seleniu.

198

CHASE REVEL

O sursă de comandă prin poştă este: The Vitamin Shoppe, 4700 Westside Avenue, North Bergen, NJ 07047, tel. 1 – 800 – 233 – 1216.

Formulele multi-enzime se găsesc în unele magazine de alimentaţie naturistă şi vitamine, dar trebuie să citiţi eticheta. Sunt bune doar acelea care au cel puţin opt enzime diferite. O marcă bună este PHYTOZYME. Dacă vreţi să comandaţi telefonic sau prin poştă, comandaţi MEDI-ZYME N de la:

Gerő Vita International, Dept. Z101, 2255B Queen Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, tel. 1 – 800 – 825 – 8482 Ext. ZIOL.

199

CAPITOLUL 17

Toată lumea are celule canceroase – e normal!

Cancerul reprezintă multiplicarea necontrolată a celulelor care aglomerează ţesutul sănătos, în final oprind funcţionarea organelor vitale. Trei profesori universitari doctori, Michael Williams de la Universitatea Northwestern, D.A. Lopez de la Universitatea din California şi Klaus Michlke de la Universitatea din Mainz în Germania afirmă în cartea lor, Fântâna vieţii, că toată lumea are între 100 şi 10.000 celule canceroase permanent în organism. Totuşi, anticorpii stimulaţi de enzime le distrug repede. Dar dacă sistemul imunitar slăbeşte suficient, celulele canceroase se ataşează de un organ, construiesc un strat acoperitor de fibrină, astfel ca anticorpii să nu-i mai găsească – şi aţi dat de bucluc!

Ştim din săpăturile arheologice şi din istorie că această boală, cancerul, ne-a însoţit tot timpul, deşi incidenţa sa a crescut în epoca industrială, coincizând cu

longevitatea extinsă şi cu un mediu tot mai toxic. După bolile de inimă şi circulatorii, cancerul este a doua cauză principală a deceselor.

Unii oameni sunt predispuşi genetic la cancer, dar ei reprezintă un procent redus din numărul celor care cad pradă acestei boli. Cercetătorii au explorat fiecare cauză posibilă fără succes, însă cercetările lor au dus la o concluzie principală: sistemul imunitar distruge celulele canceroase când suntem tineri, dar pe măsură ce înaintăm în vârstă şi sistemul imunitar slăbeşte, cancerul obţine poziţia dominantă.

Soluţia evidentă pentru evitarea cancerului este menţinerea sistemului imunitar în starea de sănătate optimă şi evitarea substanţelor chimice care solicită sistemul, ca fumul de ţigară, poluanţii industriali etc. Spre exemplu, fumătorul învederat vătăma constant ţesutul pulmonar, ceea ce înseamnă că sistemul imunitar trebuie să aibă în permanenţă o forţă mare de luptă în acea zonă. Dacă sunteţi rănit sau vă îmbolnăviţi, o parte a acestei forţe de luptă trebuie să părăsească plămânii pentru a lupta în altă zonă a corpului. Acesta este momentul când celulele canceroase se pot stabiliza dincolo de capacitatea sistemului imunitar de a le distruge.

Desigur, tehnologia recentă a oferit unele modalităţi de identificare şi combatere a efectelor cancerului prin radiaţii, operaţie şi chimioterapie, în mare parte din cazuri, aceste metode sunt ultima soluţie şi sunt eficiente în doar 23% din cazuri.

Analizele sângelui la pacienţii bolnavi de cancer arată întotdeauna deficienţe ale uneia sau mai multor substanţe nutritive. Asta era de aşteptat, pentru că sistemul imunitar are nevoie de o provizie constantă a tuturor substanţelor nutritive, aşa că dacă vreţi să evitaţi cancerul, menţineţi o alimentaţie bine echilibrată. Pe

măsură ce înaintaţi în vârstă, eficienţa organismului în prelucrarea alimentelor scade, ceea ce înseamnă că din hrană sunt obţinute şi absorbite în organism tot mai puţine substanţe nutritive. Asta sugerează că toţi cei care trec de 40 ani trebuie să ia o formulă de multivitamine şi minerale în fiecare zi.

Cercetările au arătat că anumite substanţe nutritive inhibă, previn sau chiar distrug celulele canceroase. Cercetătorii au descoperit că există două tipuri de estrogen – unul pozitiv şi unul negativ. Ei au descoperit că tipul negativ poate produce cancer mamar. Din fericire, există şi veşti bune. Cercetătorii au descoperit în broccoli o cantitate mică dintr-o substanţă care reduce forma periculoasă de estrogen la o substanţă chimică nevătămătoare.

Nu vă grăbiţi totuşi să cumpăraţi broccoli. Ar trebui să mâncaţi o cantitate uriaşă de broccoli zilnic pentru a obţine o cantitate suficientă din acea substanţă numită „fitochimică”, pentru a vă proteja de cancer mamar. Din fericire, această substanţă fitochimică se extrage din broccoli şi se găseşte sub forma unei pastile numită Phytoplex, pentru care nu e nevoie de reţetă. Din moment ce provine dintr-o sursă alimentară normală, nu are efecte secundare.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 201

Cercetătorii guvernamentali sunt entuziasmaţi!

Conform celor declarate de doctorul D.L. Davis, consilier principal pentru probleme de cercetare la Serviciul Public de Sănătate, „substanţele fitochimice pot să dezamorseze tumorile şi pot opri procesul de proliferare a cancerului”.

Doctorul Paul Taladay de la Institutul Medical John’s Hopkins spune că o substanţă fitochimică care se găseşte în broccoli (sulforafan) a împiedicat animalele predispuse la cancer să se îmbolnăvească de această boală chiar şi atunci când au fost expuse excesiv la substanţe chimice

cancerigene. Mai multe alte experimente au constatat că substanţele fitochimice de tip sulforafanului blochează dezvoltarea celulelor canceroase ÎNAINTE să se formeze.

Doctoral John Potter, epidemiolog la Universitatea din Minnesota, a declarat revistei Newsweek: „Aproape la fiecare pas pe drumul spre cancer, substanţele fitochimice încetinesc sau opresc procesul”.

Doctorul Joseph Hotchkiss de la Universitatea Cornell susţine că substanţele fitochimice acid courmaric şi acid clorogenic elimină multe substanţe cancerigene. Directorii Institutului Naţional pentru Cancer sunt atât de entuziasmaţi despre succesul şi potenţialul substanţelor fitochimice încât au dedicat o parte substanţială a bugetului lor multimilionar pentru extinderea cercetărilor.

Universitatea din Illinois a creat un departament nou, special pentru cercetarea substanţelor fitochimice, în care sunt implicaţi 63 profesori şi cercetători. Se pare că substanţele fitochimice sunt unele dintre cele mai promiţătoare care au apărut în ultimele decenii în prevenirea bolilor fără efecte secundare!

Tipul de cancer aflat al şaptelea pe lista celor mai frecvente este cel esofagian, căruia îi cad pradă adesea fumătorii şi alcoolicii. Doctorul Mark Morse şi alţi cercetători de la Laboratorul de Prevenire a Cancerului al Universităţii de Stat din Ohio au descoperit că sulforafanul reduce multiplicarea tumorilor esofagiene cu 90% şi incidenţa lor cu 40%.

Doctorul Gary Stoner de la Universitatea din Ohio declara – a izotiocianaţii, care se găsesc în varză, inhibă cancerul pulmonar

cauzat de substanţe chimice ca fumul. Fumul de ţigară conţine un număr imens de radicali liberi care sunt puternic implicaţi în provocarea cancerului şi a altor boli. O substanţă fitochimică descoperită în usturoi atacă în

special radicalii liberi din fumul de ţigară, conform testelor clinice făcute de doctorul B. Torok la Universitatea din Tübingen în Germania.

Cercetătorii de la Institutul pentru Cancer Roswell Park au reuşit să reducă numărul de tumori la şobolanii predispuşi la cancer cu până la 75% cu o substanţă fitochimică găsită în usturoi. Un experiment realizat la Facultatea de Medicină John's Hopkins pe 41.837 femei timp de cinci ani a arătat că cele care au consumat usturoi în mod regulat aveau cu 50% mai puţin cancer de colon.

Doctorul T. Tanaka a arătat în testele efectuate la Institutul Naţional de Cercetări pentru Cancer că galatul de epigalocatehină (EGCG), care se găseşte în frunzele de ceai verde, blochează celulele canceroase, împiedicând creşterea şi răspândirea lor. El a reuşit să reducă numărul de tumori cu 73% la animalele bolnave de cancer, ajungând la concluzia că EGCG este una din cele mai bune substanţe existente pentru prevenirea cancerului. Cercetătorii de la Spitalul Universitar din Cleveland spun că EGCG este un antioxidant extrem de puternic. Testele lor clinice au arătat că previne cancerul de piele, colon şi stomac.

Doctorul Edward Giovannucci de la Facultatea de Medicină Harvard declara că substanţa fitochimică numită licopenă este în special legată de glanda prostată. Echipa sa de cercetare a descoperit de asemenea că bărbaţii care au consumat licopenă au un risc mult mai scăzut de cancer de prostată.

O substanţă fitochimică dintr-o altă plantă, rozmarin, s-a dovedit în mai multe teste un antioxidant puternic şi agent de prevenire a cancerului. Doctorul Keith Singletavy de la Universitatea din Illinois declara că în testele pe animale predispuse la cancer, cele tratate cu extract de rozmarin aveau cu 47% mai puţine tumori. Acidul rozmarinic, o parte a extractului, stimulează de asemenea bătaia regulată a inimii.

Multe alte substanţe fitochimice din diferite legume şi plante au proprietăţi antitumorale importante. Practic, toate pot opri vătămările provocate de nitrozamine, acestea fiind substanţe chimice generatoare de cancer care se găsesc în unele tipuri de carne afumată, conservanţi şi fum de ţigară.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 203

Funcţiile substanţelor fitochimice la plante sunt de a le proteja de boli, vătămări, insecte, otrăvuri sau de factorii poluanţi din aer sau sol, secetă, căldură excesivă şi raze ultraviolete. Ele formează sistemul imunitar al plantelor. Din moment ce oamenii sunt programaţi să consume produse vegetale, nu este surprinzător faptul că mama natură a oferit oamenilor protecţia substanţelor fitochimice. Şi protecţia nu se limitează la cancer.

Substanţele fitochimice micşorează colesterolul, reduc tensiunea arterială, stimulează bătăile regulate ale inimii, detoxifică sângele şi reconstruiesc ficatul, vindecă ulceraţiile şi iritaţiile pielii, alergiile şi artritele, îmbunătăţesc memoria, reduc surzenia şi ţiuitul în urechi, înlătură depresia şi impotenţa şi sunt antioxidanţi puternici ai sistemului imunitar, care ajută chiar şi la prevenirea gripei.

Inhibitori enzimatici ai cancerului

Cercetătorii europeni au descoperit că enzimele pot preveni şi de asemenea distruge celulele canceroase. O mare parte a interesului ştiinţific serios acordat enzimelor a început arunci când doctorul Ernst Freund a observat că majoritatea pacienţilor bolnavi de cancer fac tromboze (cheaguri sangvine care determină atacuri de cord), şi majoritatea pacienţilor cu tromboze fac cancer. Analizând sângele lor, el a descoperit că ambele grupuri de pacienţi au deficienţe de trei enzime importante.

Cercetătorii au descoperit recent că două dintre acele enzime distrug cheagurile de sânge. Au descoperit că cealaltă creează macrofage, care descompun fibrina.

Celulele canceroase se ascund sub un strat de fibrina. O dată ce acesta este îndepărtat, celulele ucigaşe ale organismului distrug celulele canceroase.

Macrofagele şi celulele ucigaşe sunt doi dintre cei mai importanţi jucători din echipa sistemului imunitar. Doctorul A.E. Leskovar declara că suplimentarea cu enzime creşte numărul de macrofage cu 700% şi cel de celule ucigaşe cu 1300% într-un timp scurt. Din această cauză, persoanele cu sistem imunitar sănătos nu tac cancer.

Medicii europeni au avut un succes semnificativ în stoparea – anceailui în stadiu incipient cu suplimente orale de enzime şi injectând

enzimele direct în tumoare. Dacă boala a afectat un organ unde nu se poate ajunge injectabil, suplimentele orale sunt eficiente.

Doctorul Chin Po Kim, un foarte respectat cercetător şi imunolog recunoscut pe plan mondial, vorbea de o rată generală de mortalitate remarcabilă de 23% la pacienţii bolnavi de cancer care au luat enzime pe cale orală. Aceasta este aproximativ aceeaşi cu rata obţinută de tratamentele clasice – chimioterapia şi radiaţiile – dar fără niciunul din efectele secundare groaznice ale acestora.

De asemenea, mai multe experimente realizate de cercetători europeni arată că enzimele luate oral împreună cu chimioterapia şi radiaţiile îmbunătăţesc rata de răspuns şi reduc semnificativ efectele secundare.

Rechinii nu fac cancer!

Cercetările au arătat că majoritatea animalelor şi peştilor fac cancer ca şi oamenii. Rechinii sunt o excepţie de la regulă. Asupra rechinilor s-au făcut cercetări considerabile pentru a determina de ce sunt imuni la cancer, fără vreo concluzie clară. Totuşi, diferite componente ale organismului rechinilor au fost testate ca inhibitori ai cancerului. Cea mai promiţătoare parte este

cartilagiul.

Eficienţa cartilagiului de rechin a fost confirmată pe animale de laborator la Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT), fiind prezentată de doctorul Robert Lagner în Journal ofbiological Response Modifiers.

Bolnavii de cancer în stadiu final de la Centro Medico del Mar din Tijuana, Mexic, au prezentat îmbunătăţiri mari – reducerea mărimii tumorii între 40% şi 100% – în decursul primelor 60 zile de experiment. Aici, extractul din cartilagiu de rechin a fost administrat sub formă de soluţie, rectal şi vaginal.

Ginseng şi melatonină

Există mai multe feluri de ginseng, care au fost folosite în numeroase experimente pe animale şi oameni, în studiile in vitro efectuate în Japonia, se spune că ginsengul a determinat celulele cancerigene din ficat să revină la forma normală.

Melatonină, un medicament ieftin, ne-toxic şi care se poate obţine fără reţetă, a avut un efect favorabil asupra sistemului imunitar

la animale de laborator. Pare să oprească evoluţia cancerului mamar, şi chiar să determine regresia tumorilor. Este obiectul mai multor experimente în curs de desfăşurare.

Există un consens general în privinţa faptului că o alimentaţie bogată în fructe, legume şi fibre protejează împotriva bolilor de colon şi rect. Pentru a prelucra mai departe această informaţie, un grup de cercetători de la Facultatea de Medicină Harvard, condus de doctorul Edward Giovannucci, a descoperit că folatul (o vitamină B din legumele de tipul salatei) şi metionina, un aminoacid găsit în alimentele bogate în proteine ca peştele şi carnea de pui, protejează împotriva vegetaţiilor de colon. Suplimentele de folat (acid folic) oferă o protecţie şi mai mare, conform Revistei Institutului Naţional pentru

Cancer.

Directorul Institutului de Cercetare pentru Cancer de la Universitatea din Viena, doctorul Heinrich Wrbe, a conchis că „suplimentele alimentare pot reduce riscul de cancer cu 50%”. Beneficiile excepţionale pentru sănătate ale suplimentelor de vitamine şi substanţe minerale au fost de asemenea prezentate rulancet, prestigioasă revistă medicală britanică.

În studiul de la Facultatea de Medicină Harvard menţionat anterior au fost chestionate l.439 asistente medicale care aveau cancer mamar şi nu s-a găsit nicio legătură cu aportul alimentar de grăsimi, conform Revistei Asociaţiei Medicilor Americani. Totuşi, este stabilit că otrăvuri cancerigene ca DDT sunt depozitate în grăsimile din organism vreme de decenii.

Un studiu comparativ al femeilor americane şi japoneze indică o diferenţă mare în aportul de grăsimi. Grăsimile din organism măresc nivelul de estrogen, iar nivelul ridicat de estrogen este asociat cu cancerul mamar.

Alimentaţia japonezilor, spre deosebire de a americanilor, este bogată în peşte, fibre vegetale, produse din soia şi diferite alge. În testele pe animale de laborator s-a descoperit că mai multe substanţe, predominante în alimentaţia japoneză, inhibă dezvoltarea tumorilor.

Algele, în special Laminaria, au fost cercetate de doctorul

Ichiro Yamamoto, pentru că sunt un remediu chinezesc străvechi.

e pare că extractul de Laminaria determină regresia tumorilor la şoareci. Ingredientul activ este o polizaharidă care ajută organismul dizolve anumite substanţe grase şi este un antibiotic puternic.

— Onform cu Japanese Journal of Experimental Medicine.

Locuitorii zonei sud-vestice de coastă a insulei Okinawa din Japonia au cea mai lungă durată de viaţă şi cea mai mică rată a cancerului. Ei consumă alimente bogată în grăsimi, care conţin multă carne de porc, dar Laminaria este consumată practic la fiecare masă sub o formă sau alta. Este liantul alimentaţiei lor.

Eschimoşii consumă de asemenea foarte multe grăsimi, dar algele de tipul Laminaria sunt principala lor legumă. Doctorul O. Shafer declara în Canadian Medical Association Journal că rata cancerului mamar la femeile eschimose este una dintre cele mai scăzute din lume.

Un cercetător japonez renumit, doctorul Hiroko Maruyama, a confirmat eficienţa Laminariei în teste clinice făcute pe şobolani Sprague-Dawley. Aceşti şobolani fac tumori mamare cu uşurinţă când li se administrează o substanţă cancerigenă numită DMB A. Toţi şobolanii au primit DMB A, dar jumătate din ei au primit şi laminaria în hrană. La sfârşitul a şapte luni, toţi au fost autopsiaţi. Cei cu laminaria în alimentaţie aveau cu aproape 50% mai puţine tumori.

Doctorul I. Yamamoto a efectuat un experiment similar, dar invers. A luat şobolani care aveau tumori extinse şi a adăugat laminaria în alimentaţia lor. După şase luni, la 67% dintre şobolani remisia tumorilor era completă, iar la 95% din ceilalţi tumorile au încetat să progreseze.

Soia inhibă o enzimă care contribuie la digestia proteinelor (protează) şi care este mai abundentă în cazul existenţei unei tumori mamare maligne. Experimentele de laborator au arătat că rata apariţiei de tumori la animalele expuse la substanţe cancerigene hrănite cu produse din soia a fost aproape jumătate din rata grupului de control.

Alimentaţia japonezilor abundă în mâncăruri pe bază de soia, ca supa miso şi tofu. Seleniul, un mineral esenţial, este de patru ori mai abundent în alimentaţia japonezilor decât în a noastră, şi se crede că este eficient în

prevenirea şi reducerea tumorilor mamare. Experimentele japoneze au demonstrat că seleniul, împreună cu alte minerale şi vitamine ca magneziul şi acidul ascorbic (vitamina C) inhibă dezvoltarea cancerului mamar la şobolanii de laborator. Aceste experimente au fost prezentate de doctorul A. Remesha în Japanese Journal of Cancer Research.

207

Un exemplu în acest sens este că femeile japoneze care trăiesc în Japonia au o fracţiune a ratei de cancer mamar (cu aproximativ 75% mai puţin) dominantă în Statele Unite. Când vin să trăiască aici, rata lor de cancer mamar se apropie de a noastră.

Radicalii liberi oxidanţi şi antioxidanţii

Radicalii liberi vătăma celulele şi pot modifica ADN-ul, permiţând celulelor să sufere mutaţii şi să se transforme astfel în celule canceroase. Antioxidanţii împiedică radicalii liberi să producă vătămări. Anumiţi antioxidanţi, atunci când sunt combinaţi, îşi măresc unul altuia capacităţile într-un efect aşa-numit „sinergie” – acţionând împreună pentru un rezultat pe care nu l-ar putea obţine fiecare în parte. Spre exemplu, vitaminele şi C împreună împiedică în întregime creşterea tumorilor transplantate la şoareci, declara în Experimental Cellbiology doctorul Poydock.

Institutul Naţional pentru Cancer finanţează zeci de studii care explorează eficacitatea substanţelor nutritive în prevenirea cancerului. Printre antioxidanţii recomandaţi în prezent se numără beta-carotenul, seleniul şi vitaminele şi E. Vitamina C a fost promovată de mult timp de către doctorul Linus Pauling, laureat al Premiului Nobel, ca un mijloc de prevenire a cancerului şi arteriosclerozei.

Alimentele „tratate”, ca şunca, slănina şi multe altele, conţin nitraţi şi nitriţi pentru conservare, în procesul digestiei, acestea se combină cu aminoacizi şi formează nitrozamine, care sunt cancerigene. Vitamina C

neutralizează nitraţii şi nitriţii.

Vitamina E are un efect similar şi se crede că reduce cantitatea substanţelor care determină mutaţiile celulelor. Două experimente separate pe subiecţi umani au arătat cala pacienţii cu cancer mamar şi pulmonar există un nivel mai scăzut de vitamina E decât la subiecţii din grupul de control. Aceste experimente au fost publicate în British Journal of Cancer şi New England Journal of Medicine.

Multe elemente care există în alimente sunt studiate pentru că au o legătură observabilă cu micşorarea riscului de apariţie şi al dezvoltării cancerului, deşi procesele nu sunt în întregime înţelese. Câteva exemple:

Doctorul Douglas Hamburger de la Universitatea din Alabama a observat că acidul folic, o vitamină B, reduce leziunile plămânilor provocate de fumat.

Glutationa pare să fie legată de toxinele care cauzează cancerul, într-un experiment descris în Science Magazine, această substanţă a oprit cancerul de ficat la şobolani.

Aminoacidul cisteină neutralizează substanţele chimice produse de fumat şi vătămările sistemului imunitar, conform afirmaţiilor doctorului Richard Passwater.

Untura de peşte pare să oprească dezvoltarea celor mai frecvente tipuri de cancer: mamar, pancreatic, de prostată.

Quercetinul (un flavonoid care se găseşte în broccoli, ceapă şi sucuri de fructe) pare să protejeze împotriva cancerului de colon şi întăreşte pereţii celulelor.

Lactobacillus acidofillus, care se găseşte în laptele acidulat şi iaurt, inhibă formarea de substanţe cancerigene în colon. Acest fapt a fost prezentat de doctorul B.R. Goldin în Nutriţia Clinică. Galatul de epigalocatehin (EGCG), abundent în alimentaţia asiaticilor, în special în

ceaiul verde, pare să fie un factor de combatere a mai multor tipuri de cancer: de colon, de piele şi pulmonar. După cum s-a declarat în timpul întrunirilor organizaţiei American Chemical Society în 1991, EGCG reduce rata de cancer pulmonar la fumători.

Ficotena este extrasă dintr-o combinaţie a algelor spirulina şi dunaliella. În experimentele făcute la Universitatea Harvard, cancerul bucal la hamsteri a fost oprit complet la 30% din animalele testate, şi remisia parţială a avut loc la restul de 70%. Joel Schwartz, M.D., de la Harvard, a observat că ficocianina-C (o componentă a ficotenei) încetineşte dezvoltarea tumorilor creând un mediu ostil în jurul tumorii, în plus, ficotena măreşte producţia de TNF (o substanţă care distruge celulele rumorilor), care, atunci când se combină cu interferonul (o altă substanţă din organism care combate infecţiile virale), intensifică foarte mult funcţionarea sistemului imunitar.

Dihidroepiandrosteronul (DHEA) este un hormon secretat de glandele suprarenale. Pe măsura înaintării în vârstă, cantitatea secretată scade. Unul din principalii cercetători ai DHEA, doctorul Arthur Schwartz de la Institutul de Cercetare Fels de la Universitatea Temple, a făcut cercetări pe şoareci. El a descoperit că DHEA contribuie la arderea lipidelor şi inhibă dezvoltarea celulelor

canceroase. Alţi cercetători au examinat efectele DHEA. Doctorul Roger Loria de la Facultatea de Medicină din Richmond. Virginia, a demonstrat că măreşte funcţiile imunitare şi contribuie la respingerea infecţiilor virale.

Există multe teorii despre modul în care DHEA inhibă dezvoltarea cancerului. Se pare că blochează efectul substanţelor cancerigene. Poate încetini producerea de radicali liberi care sunt implicaţi în procesul de îmbătrânire şi formarea de celule anormale. O altă teorie este că DHEA funcţionează ca agent restrictiv alimentar,

inhibând utilizarea glucozei, care se ştie că prelungeşte viaţa animalelor de laborator.

S-a observat că nivelul de DHEA scade în timpul bolilor grave şi creşte în timpul exerciţiilor fizice, ceea ce tinde să confirme asocierea sa cu starea de bine. Cei care au făcut această observaţie sunt doctorul E.D. Lephart, în Journal of Clinteai Endocrinology Metabolism şi doctorul P. Diamond, în European Journal of Applied Physiology, printre alţii.

Dacă aveţi cancer acum

Doctorul G.P. Brodey afirmă că infecţiile post-operatorii în urma operaţiilor de cancer sunt cauza principală a morţii la pacienţii respectivi, şi nu cancerul. Studiul său, având ca subiecţi peste 100 persoane, a fost publicat în revista medicală Cancer Treatment Review. Pe de altă parte, doctorul V Cangemi a urmărit 118 pacienţi care au luat extracte de timus după operaţii de cancer şi a descoperit că niciunul dintre ei nu a făcut infecţii. Testele au arătat că sistemul lor imuniţar era puternic susţinut de extractele de timus.

Chiar şi pacienţii supuşi la chimioterapie au trăit mai mult dacă au primit extracte de timus în timpul terapiei. Doctorul Massimo

Pednco a condus un test clinic dublu-orb pe 134 persoane supuse umipterapiei. Jumătate din ei au primit extracte de timus şi au trăit r/o mai mult decât cei care au primit un placebo.

xtractele de splină au fost folosite cu succes în prevenirea şi

Agerea celulelor canceroase. Cea mai puternică substanţă găsită tractele de splină este o enzimă numită tuftsină. Doctorul I.

fabooentin declara în revista Cancer Immunology că animalele de tor care au primit tuftsină au prezentat o creştere a numărului celor anticanceroase cu peste 300%.

CHASE REVEL

Doctorul M.S. Wleklik a descoperit că până şi o cantitate foarte mică de tuftsină stimulează producerea in vitro de celule limfocite TNF – Tumor Necrosis Factor. Aceste limfocite sunt ucigaşi ai celulelor canceroase.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Următoarele pot fi procurate de obicei de la magazinele de vitamine şi alimentaţie naturistă: ginseng, suplimente de Mat (acid folic), beta-caroten, alge (Laminaria), produse din soia (inclusiv miso şi tofu), untură de peşte, glutationă, cisteină, melatonină, DHEA, cartilagiu de rechin şi quercetin.

Galatul de epigalocatehin (EGCG) este destinat în prezent doar uzului profesional experimental, dar poate fi obţinut bând ceai verde oriental care se găseşte în anumite magazine de alimentaţie naturistă şi în cartierele japoneze şi chinezeşti.

Formule conţinând mai multe substanţe fitochimice se găsesc în magazinele de vitamine şi alimentaţie naturistă, dar asiguraţi-vă că formula are cel puţin şase substanţe fitochimice diferite. Cea mai bună este PHYTOPLEX, care poate fi obţinută doar prin comenzi telefonice sau poştale de la Gerő Vita International. Gerő Vita produce de asemenea o formulă multi-enzime excelentă numită MEDI-ZYME N. Adresa lor este: 2255-B Queen Street East, 820, Dept. Z101, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, tel. 1 – 800 – 825 – 8482, Ext. Z101.

Polienzimele se găsesc şi în magazinele de vitamine şi alimentaţie naturistă, dar citiţi eticheta cu atenţie. Aveţi nevoie de cele care conţin cel puţin următoarele enzime: amilază, protează, lipază, celulază, lactază, invertază, maltoză, bromelainã şi pectinază. O marcă populară este PHYTOZYME.

Extractele de timus şi de splină se pot găsi ocazional în magazinele de vitamine şi alimentaţie naturistă. Cea mai bună sursa este Gerő Vita International, care are un

produs numit BIO ACTIVE CELL COMPLEX. Adresa lor este dată mai sus.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 211

CAPITOLUL 18

Soluţii pentru ulcer şi problemele digestive şi intestinale

Dacă vi s-ar cere să numiţi o grupă de boli înrudite pentru care sunt internaţi în spital în fiecare an cel mai mare număr de americani, ce aţi răspunde? Cu siguranţă, majoritatea oamenilor sunt internaţi în spital datorită afecţiunilor cardiace şi pulmonare, aţi putea răspunde. Sau poate sunteţi sigur că bolile legate de sistemul imunitar al organismului sunt cauza pentru internarea celor mai mulţi americani în fiecare an.

În mod surprinzător, conform publicaţiei Bio/Tech News, bolile tubului digestiv sunt în fruntea listei afecţiunilor care îi fac pe americani să se interneze în spital. Statisticile sunt impresionante.

Aproape 100 milioane dintre noi sunt afectaţi de vreo formă a bolilor digestive repetate, iar în fiecare zi 200.000 dintre noi lipsesc de la serviciu. Toate aceste cifre uriaşe indică o problemă evidentă. Suntem un popor condus de stomac (şi alte organe digestive), şi se pare că bătălia este câştigată de partea adversă. Un bun strateg vă va spune namicul trebuie studiat pentru a-i afla punctele tari şi slăbiciunile.

Hipă ani lungi de studii, cercetătorii şi medicii au descoperit că

«ui pe care l-am purtat cu ajutorul medicamentelor poate foarte e să fie câştigat prin mijloace mai naturale.

3 oi dintre cei mai mari şi mai ameninţători combatanţi sunt

rul şi diferitele afecţiuni ale colonului, rectului şi sistemului

v care includ constipaţia, apendicita, diverticulita, hemoroizii, a intestinelor, colita ulceroasă, boala lui Crohn,

tumorile benigne

şi ulcerul gastric. Manifestări ale acestor boli abia existau în lumea occidentală cu 100 ani în urmă. Asta devine chiar şi mai grăitor când studiem anumite culturi lipsite de influenţe apusene, ca Japonia celui de-al doilea război mondial şi unele zone ale Africii moderne. Aceste culturi nu prezintă aproape nicio manifestare a bolilor digestive menţionate. Vinovaţii se arată imediat ce aceste societăţi se „occidentalizează", adică ne preiau alimentaţia.

Câţiva medici din Statele Unite, Marea Britanie şi ţările lumii a treia au început să facă legătura între alimentaţia săracă în fibre vegetale şi apariţia bolilor digestive încă din anii '20. Medicii britanici Arthur Rendle-Short, Robert McCarrison şi Arbuthnot Lane au atras cu toţii atenţia asupra necesităţii unei alimentaţii bogate în fibre pentru un aparat digestiv sănătos, în anii '30, medicii americani Cowgill, Anderson şi Dimmok au confirmat studiile acestor medici britanici, promovând alimentaţia bogată în fibre ca un mijloc de ţinere la respect abolilor digestive.

În anii de după cel de-al doilea război mondial, trei medici au cercetat mai în profunzime „ipoteza fibrelor". Doctorul T.L. Cleave, doctorul Hugh Trowll şi doctorul A. Walker au făcut experimente în Insulele Britanice şi în ţările lumii a treia, comparând afecţiunile digestive din Marea Britanie cu cele din India şi Africa. Ei au descoperit că bolile digestive obişnuite în Marea Britanie erau aproape inexistente în aceste ţări. Ceea ce era prezent în alimentaţia din ţările lumii a treia şi lipsea din alimentaţia ţărilor „moderne" erau fibrele vegetale. Aceste ţări aşa-zis dezvoltate au rafinat şi procesat în întregime fibrele vegetale din alimentele lor, şi, în consecinţă, suferă de toată gama de boli digestive, de la constipaţie la colită ulceroasă, ulcer gastric şi cancer de colon şi rect.

În această societate agitată, cu ritm rapid, presiunile serviciului, familiei, banilor şi o multitudine de alţi factori de stres se manifestă adesea în moduri fizice în organism. Când presiunea devine prea mare, organismul cedează. Două semne frecvente, interconectate pe care le prezintă organismul la stres sunt problemele digestive şi ulcerul gastric. Dacă nu aveţi încă aceste probleme, probabil cunoaşteţi pe cineva care le are. Aveţi un prieten care, într-o situaţie stresantă, caută în geantă sau în buzunar, scoate un flacon maroniu familiar şi bagă în gură câteva pastile mici?

Ceea ce prietenul dumneavoastră tocmai a făcut a fost să i medicamentul pe bază de reţetă Tagamet. Un studiu recent arata

că în decursul ultimilor trei ani, medicii din Statele Unite au prescris acest medicament în valoare totală de peste 3 miliarde de dolari bolnavilor de ulcer. Tagamet este foarte eficient. Din nefericire, are şi unele efecte secundare. Unul din cele mai supărătoare pentru bărbaţii care îl iau este ginomastia, sau mărirea sânilor. Conform celor spuse de producătorii Tagamet, doar 4% din cei care folosesc medicamentul au această problemă, şi ei cred că procentul este atât de mic încât nu există motive de îngrijorare. Desigur, dacă aţi fi printre cei afectaţi, ar fi foarte supărător şi aţi vrea un tratament alternativ. Ceea ce medicii nu spun adesea bolnavilor de ulcer este că există alternative la Tagamet, care se pot obţine fără reţetă şi nu produc efecte secundare asemănătoare. Un astfel de tratament este rădăcina de lemn-dulce deglicirizinată (DGL). Se poate ca medicii să vă spună că rădăcina de lemn-dulce are şi ea efecte secundare, ca dureri de cap şi hipertensiune, în special când e luată în doze mari. Rădăcina simplă de lemn-dulce conţine într-adevăr un component numit acid glicirizinic, care provoacă aceste efecte secundare. Din fericire, cu DGL, cercetătorii au

descoperit un mod de a îndepărta 97% din acidul glicirizinic şi de a păstra proprietăţile antiulceroase excelente.

În timp ce Tagametul şi alte medicamente pe bază de reţetă contra ulcerului acţionează prin micşorarea secreţiei de acizi în stomac, DGL ajută intestinele şi stomacul să producă mucus protector, în cazul pacienţilor cu ulcer care trebuie să ia aspirină, cortizon sau alte medicamente antiinflamatoare (care pot produce sau intensifica ulcerul), această producţie suplimentară de mucus poate fi foarte benefică. Trebuie reţinut că cercetările ştiinţifice au dovedit că tabletele de DGL au un efect mai mare în tratarea ulcerului dacă sunt mestecate înainte să fie înghiţite.

Deşi stresul poate juca un rol foarte mare în intensificarea ulcerului şi a problemelor digestive, ca iritaţia cronică a stomacului gastrita), cercetătorii au făcut foarte recent legătura între aceste w digestive şi dezvoltarea în tubul digestiv a unui microorganism

— Helicobacterpylori. Cercetătorii spun că şansele de a fi stat cu acest germene cresc cu 1% în fiecare an de viaţă. Cu

— Cuvinte, la vârsta de 50 ani există 50% şanse de a fi infestat cu n. pylori.

exe, există un test simplu care s-a dovedit a fi 1 00%

numit analiză imunosorbantă enzimatică [enzyme-linked

Immunosorbent assay] (ELISA). Poate fi făcut în cabinetul medicului dumneavoastră şi în şapte minute veţi şti dacă aveţi H. pylori. O dată ce a fost stabilit rezultatul, un tratament cu antibiotice şi Pepte Bismol îl poate elimina. Testele pe bolnavi de ulcer au arătat că tratamentul pare să vindece ulcerul permanent. Medicii cercetători studiază de asemenea posibilitatea folosirii

vitaminei C şi a beta-carotenului pentru a distruge bacteria.

Chiar dacă ulcerul nu vă chinuie, este probabil să fiţi atins de o formă de boală digestivă. Cât de des căutaţi micul flacon de antacid, sau folosiţi acel amestec acidulat pentru a vă calma durerea de stomac şi „arsurile”? Deşi pot fi eficiente, aceste antacide fără reţetă pot fi cu greu numite naturale. Există un ajutor digestiv natural numit bromelainã. Este un extract din sucul de ananas, care este folosit de secole pentru calmarea indigestiei. Bromelainã este sigură şi nu are efecte secundare.

Constipaţia

Unul din modurile cele mai simple şi naturale de a corecta constipaţia este cu vitamina C. Începeţi cu 1.000 mg luate în fiecare dimineaţă şi seară. Măriţi doza cu 1.000 mg zilnic până la remedierea problemei. Menţineţi doza acelei zile şi probabil nu veţi mai fi constipat niciodată. De asemenea, consultaţi capitolul 15 care explică modul cum o doză mare de vitamina C (acid ascorbic) previne sau vindecă arterioscleroza.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Majoritatea produselor despre care s-a discutat în acest capitol se găsesc în magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine: vitamina C, bromelainã, beta-caroten, rădăcină de lemn-dulce deglicirizinată şi suplimente de fibre vegetale.

CAPITOLUL 19

Problema diabetului poate fi diminuată şi chiar eliminată

Deşi se crede că diabetul este determinat de diferiţi factori ereditari, psihologici şi alimentari, adevărata sa cauză rămâne neclară, în cele mai multe cazuri este caracterizat de hiperglicemie persistentă (nivel crescut de zaharuri în sânge) şi toleranţă scăzută la glucoza (zahăr).

Diabetul se clasifică în mai multe categorii. Diabetul

de tip I necesită injecţii zilnice cu insulina, un hormon secretat în mod normal de pancreas când nivelul de zaharuri din sânge este crescut, ca de pildă după masă. Diabetul de tip II poate să necesite sau să nu necesite insulina, şi uneori poate fi tratat cu alte medicamente.

Uneori diabetul poate să apară în timpul graviditătţii, dar de obicei se rezolvă după naştere. Anumite medicamente, inclusiv unele pentru hipertensiune, hormoni şi medicamente care tratează diferite afecţiuni psihice, pot de asemenea să provoace această maladie. Caracteristicile alimentaţiei au şi ele uneori un rol.

Simptomele diabetului

Simptomele obişnuite ale diabetului sunt urinarea frecventă.

a şi foamea excesive, vederea înceţoşată şi pierderea rapidă în aţe. Boala se instalează de obicei rapid la copii şi mai gradat la

Diagnosticul este confirmat prin prelevarea unei probe de

sânge după mai multe ore de la ultima masă şi măsurarea nivelului de glucoza.

Diferite variante de tratament

Lăsat netratat, diabetul poate produce vătămări ale arterelor şi sistemului nervos, ca şi alte anomalii metabolice. Din fericire, există modalităţi numeroase de tratare a acestei boli. Alături de mai multe tipuri de insulina, există medicamente sub formă de tablete care micşorează cantitatea de zaharuri din sânge, în cazurile moderate, diabetul poate fi uneori controlat prin alimentaţie, combinată cu pierderea în greutate când e nevoie.

Avantajul oferit de plante în plus, cercetarea concentrată pe tratamente naturale pentru diabet a oferit rezultate promiţătoare, în medicina āyurvedică, practicată

în India de secole, s-a descoperit că extractul din planta Gymnema sylvestre micşorează nivelul de zaharuri din sânge, aducând colesterolul şi trigliceridele la nivelul normal.

Journal of Ethnopharmacy a arătat că efectele benefice ale extractului de Gymnema „rezultă aparent din repararea şi/sau regenerarea celulelor producătoare de insulina ale pancreasului”. Aceste rezultate au fost observate atât la adulţi cât şi la copii.

Uleiul de in – nu numai pentru diabet

O altă substanţă folosită cu succes în temperarea diabetului este uleiul de in care este o sursă bogată de omega-3. Deşi o alimentaţie săracă în grăsimi este recomandată pentru toată lumea, inclusiv pentru diabetici, s-a dovedit că lipidele omega-3 conţinute în uleiul de in măresc reacţia organismului la insulina. Un experiment prezentat în New England Journal of Medicine a dezvăluit ca lipidele omega-3 „... au fost cele mai eficiente în depăşirea unei imunităţi la insulina foarte profundă şi generală”. Avantaje suplimentare ale uleiului omega-3 sunt micşorarea colesterolului şi trigliceridelor, cât şi întărirea sistemului imumtar.

Avantaje surprinzătoare oferite de minerale

Sulfatul de vanadiu este un compus al vanadiului. În experimente pe animale, dozele mari de sulfat de vanadiu au dus la vin nivel aproape normal al glicemiei. Deşi dozajul terapeutic pentru oameni nu a fost stabilit, se crede că este între 20 – 75 mg, administrarea făcându-se după masă. Sulfatul de vanadiu poate fi procurat fără reţetă.

Deficienţa de magneziu este frecventă la diabetici, şi se crede că suplimentele ajută la prevenirea problemelor oftalmologice care însoţesc frecvent diabetul.

Nivelul scăzut de potasiu este asociat cu glicemie mare şi răspuns slab la insulina, şi este adesea prezent la

pacienţii obezi. Mărirea aportului de potasiu îmbunătăţeşte folosirea glucozei în organism şi creşte producerea de insulină.

Vitamine care ajută

Studiile au arătat că niacinul, pe lângă faptul că face parte din factorul de toleranţă la glucoza, intensifică metabolismul glucozei, în doze mici (50 – 150 mg). Vitamina Be înlătură neuropatia periferică, un efect secundar al diabetului care afectează nervii extremităţilor corpului.

Diabeticii care au nevoie de injecţii cu insulina frecvente au un nivel scăzut de vitamina 612 şi pot face anemie. Cercetările au descoperit că suplimentele de vitamina B12 pot ameliora retinopatia diabetică, un alt efect secundar posibil al diabetului care afectează sistemul vascular al ochiului. Deficiente de tiamină se întâlnesc şi la diabeticii de tip II.

Diabetul poate fi tratat prin supravegherea atentă a menţaţiei, a greutăţii şi cu medicaţie adecvată, în unele cazuri, îmbunătăţirea obiceiurilor alimentare, scăderea în greutate şiţiile fizice pot reduce şi chiar elimina nevoia de insulina sau dicamente. Totuşi, este important să colaboraţi cu medicul terarnav°astră pentru a suPravşeanivelul glicemiei frecvent. Deşi e natunste s-au dovedit folositoare în controlul diabetului, vă

rugăm să urmaţi sfatul medicului dumneavoastră înainte să modificaţi sau să întrerupeţi un tratament prescris.

Toate suplimentele menţionate în acest capitol se găsesc în magazinele de vitamine şi alimentaţie naturistă. Două surse suplimentare de Gymemna sylvestre suni Natrol, incorporated, 20371 Prairie Street, Suite 7, Chatsworth, California 91311, şi The Vitamin Shoppe, (800) 223 – 1216.

CAPITPLUL 20

Terapia cu celule vii pentru probleme de ficat, răceli, infecţii, dureri de cap sau oboseală

Oamenii înstăriţi din întreaga lume fac vizite anuale în Elveţia, nu ca să-şi verifice conturile bancare secrete, ci ca să meargă la Clinica La Prairie pentru terapie cu celule vii! Acesta nu este un fenomen nou. Se petrece încă din anii ’40.

Winston Churchill atribuia rezistenţa sa fizică terapiei cu celule vii. Preşedintele francez Charles de Gaulle susţinea la vârsta de 70 ani că energia şi puterea sa de concentrare uriaşe se datorează terapiei cu celule vii. Primul ministru german Adenauer, deşi trecut de 90 ani, a fost coloana vertebrală a reconstruirii Germaniei după cel de-al doilea război mondial. El făcea vizite anuale la Clinica La Prairie.

Charlie Chaplin a fost tată la 70 ani. El a declarat presei că terapia cu celule vii a făcut posibil acest lucru pentru că terapia i-a mărit potenţa şi virilitatea. Se zvoneşte că Cary Grant, George Burns, Bob Hope, Gloria Swanson şi o mulţime de alte staruri renumite au fost clienţi permanenţi ai Clinicii La Prairie.

Papa Pius al XII-lea a fost supus terapiei cu celule vii şi a t rezultatele atât de remarcabile încât a introdus descoperitorul terapiei, doctorul Paul Niehans, în Academia Papală de ştiinţe.

rul Niehans a devenit succesorul răposatului Sir Alexander „nu, cel care a descoperit penicilina.

Ce este terapia cu celule vii?

Cu peste 2400 ani în urmă, Hippocrate, părintele medicinei, a emis ipoteza conform căreia dacă o persoană are probleme de ficat, soluţia se găseşte în ficatul sănătos al unui animal tânăr, pentru că atât ficatul uman, cât şi cel

animal funcţionează aproape identic. Teoria lui se aplică la toate organele şi glandele organismului: inimă, plămâni, timus, glande suprarenale, splină etc. în decursul secolelor, medicii şi cercetătorii au luat în derâdere teoria lui Hippocrate.

În anii ’30, doctorul Niehans a găsit un mod de a extrage constituenţii preţioşi din organe şi glande. Dar succesul lui în tratarea pacienţilor cu aceste extracte n-a impresionat pe cei mai mulţi medici şi cercetători. Modul de gândire din domeniul medical în acel timp era că dacă tratamentul nu e un medicament cu reţetă obţinut după ultimele tehnologii, nu e bun de nimic. Atitudinea aceasta încă mai persistă în prezent în Statele Unite în proporţie mare, dar mult mai puţin în Europa şi Asia.

Deşi vestea despre succesul doctorului Niehans în terapia cu celule vii s-a răspândit în lumea întreagă, abia în anii ’60 cercetătorii au fost obligaţi să-i dea atenţie. La începutul anilor ’60, tehnologiile noi au făcut posibil ca cercetătorii să marcheze orice substanţă cu un izotop radioactiv şi apoi să-i urmărească parcursul oriunde în organism.

Cercetări separate desfăşurate în două dintre cele mai renumite centre ştiinţifice din Europa, Universitatea din Viena şi Universitatea din Heidelberg, au arătat fără îndoială că, administraţi la oameni, constituenţii vitali ai unui organ sau glandă de viţel merg direct la acelaşi organ sau glandă.

Pe măsură ce cercetătorii analizau ce se petrece, a devenit evident de ce terapia cu celule vii a doctorului Niehans este atât de eficace. Organismul viţelului procesase şi convertise alimentele nu numai în vitamine şi minerale, dar şi în substanţe biochimice neobişnuite de care organul sau glanda avea nevoie. Unele din aceste substanţe nu puteau fi obţinute din altă sursă!

Doctorul Niehans considera că substanţele constituente ale unui organ sau ale unei glande trebuie să

fie extrase înainte ca organul sau glanda să se deterioreze. El avea propria fermă de vite i

apropierea clinicii La Prairie şi sacrifica viţelul în ziua în care avea de gând să folosească organul. Aşadar, organul era încă cald sau „viu” când îl prelucra.

Chiar dacă cercetătorii recunoscuseră valoarea terapiei cu celule vii, rămânea totuşi de depăşit un impediment major. Extragerea substanţelor importante era extrem de lentă. De aceea costul terapiei era atât de mare.

Abia de curând, progresul tehnologic a făcut posibil accelerarea şi ieftinirea extragerii. Organele preluate de la viţei sunt procesate când sunt încă proaspete şi apoi sunt congelate pentru reţinerea substanţelor nutritive valoroase. Aceasta a determinat scăderea foarte mare a preţului, până la punctul în care o persoană obişnuită îşi poate permite această terapie extrem de benefică. Veţi fi uimit de ceea ce face pentru oameni şi, bineînţeles, pentru dumneavoastră

Deşi ficatul are mai multe funcţii, el este cel mai important organ pentru metabolism. Un metabolism îmbunătăţit creează mai multă energie şi o zenzaţie de bine mai pregnantă. Dacă vă simţiţi adesea obosit, de obicei vinovatul este funcţionarea slabă a ficatului.

Una din cele mai importante substanţe nutritive de care are nevoie ficatul este fierul; totuşi, suplimentele obişnuite de fier pot să nu rezolve problema. Suplimentele de fier sunt absorbite de organism în proporţie mai mică de 3% şi cauzează adesea efecte secundare ca greţuri, balonări sau diaree. O cantitate prea mare din aceste suplimente poate provoca afecţiuni cardiace. Cel mai sigur fier provine din ficatul animal şi este numit „hemo”-fier. Este absorbit în proporţie de aproape 35% şi nu are efecte secundare.

Anemia este cauzată de deficienţa de fier şi face organismul foarte sensibil la infecţii. Aproximativ 30% din

populaţie este anemică. Un experiment dublu-orb publicat în American Journal of Diseases în Children de doctorul H.J. Kraitman arată că atunci când copiii primit fier în mod regulat, incidenţa infecţiilor a scăzut cu aproape

Doctorul S.S. Basta declara în American Journal of Clinteai ttrition că muncitorii care au primit fier au avut cu 33% mai puţine n de răceală decât cei care nu aii luat fier. El a descoperit de

Asemenea că cei care au luat fier aveau o rezistenţă fizică sporită cu

Mai mulţi cercetători au descoperit că extractul de ficat este foarte benefic în ameliorarea afecţiunilor hepatice. Extractele de ficat nu conţin doar fier; ele conţin de asemenea enzime importante pentru ficat, aminoacizi specifici, peptide etc. Doctorul W. Boecker a efectuat un test clinic dublu-orb pe 146 pacienţi cu cirozã. Jumătate au primit un placebo (pastilă falsă), iar jumătate un extract de ficat. Într-o perioadă scurtă de timp, cei care luau extract de ficat au prezentat ameliorări semnificative ale funcţionării ficatului.

Ficatul este singurul organ care se poate regenera după vătămările produse de alcool, boli sau substanţe chimice. Totuşi, procesul de refacere este în mod normal lent. Mulţi cred că dacă testul doctorului Boecker ar fi continuat o perioadă de timp mai îndelungată, rezultatele ar fi fost chiar şi mai bune.

Aceeaşi teorie se aplică unui alt experiment dublu-orb pe 600 pacienţi bolnavi de hepatită. Testul a fost efectuat de doctorul Kiyoshi Fujisawa de la Facultatea de Medicină a Universităţii Jikei din Tokio. În doar 12 săptămâni, 35% din pacienţii care au luat un extract de ficat au prezentat îmbunătăţiri substanţiale.

Dacă observaţi vreodată pe cineva căruia îi place să mănânce gheaţă, acesta este un semn sigur pentru

probleme de ficat sau deficienţă de fier, conform afirmaţiilor doctorului P.C. Elwood, cercetător britanic. De fapt, oricine are obiceiul să mestece articole ne-alimentare are de regulă aceeaşi problemă. Adesea, femeile însărcinate au impulsuri asemănătoare, datorită dublei cereri de substanţe nutritive – a propriului organism şi a fătului.

Alergii, dureri de cap şi multe alte afecţiuni

Rareori se întâmplă să găseşti în presă un articol despre timus. Este un fapt surprinzător, pentru că timusul afectează sănătatea mai mult decât oricare altă glandă. Timusul determină sănătatea sistemului imunitar şi controlează producerea de celule care luptă împotriva bolilor – principalul protector împotriva îmbolnăvirii.

Dacă suferiţi de una din următoarele boli, timusul este responsabil: infecţii cronice, eczeme, dermite, astm, guturai, diverse alergii, curgerea cronică a nasului, dureri de cap, micoze, herpes, artrită, hepatită, boala Epstein-Barr şi oboseală cronică.

Cu tehnologia din prezent, deficienţele imunologice sunt destul de uşor de depistat, dar extractele din timus sunt foarte folositoare în readucerea sistemului imunitar la un nivel protector puternic. Doctorul Pietro Cazolla a efectuat un studiu asupra 130 pacienţi cu funcţionare deficitară a sistemului imunitar. El a declarat într-o revistă medicală că tratarea acestor pacienţi cu extracte de timus a corectat eficient aceste deficienţe.

Pe măsura înaintării în vârstă, timusul devine tot mai puţin eficient. Totuşi, mai multe studii au arătat că extractele de timus îi pot îmbunătăţi substanţial funcţionarea, conform afirmaţiilor doctorului D.M. Kouttab de la Spitalul Roger Williams şi Universitatea Brown.

Doctorul Franco Pandolfi de la facultatea de medicină a Universităţii din Roma a condus un test clinic dublu-orb pe pacienţi vârstnici internaţi în spital. Jumătate din ei au

primit un extract de timus iar jumătate un placebo. Cei care au luat extractul au avut cu 86% mai puţine infecţii pe o durată de şase luni decât cei care au luat placebo.

Dacă răciţi sau faceţi alte boli respiratorii frecvent în fiecare an, sistemul dumneavoastră imunitar este cu siguranţă slab. Doctorul Alee Fiocchi a condus un test clinic dublu-orb pe pacienţi cu infecţii respiratorii cronice. Jumătate din pacienţi au primit un extract de timus, iar ceilalţi un placebo. În doar trei luni, dar nu în timpul sezonului rece, cei care au luat extractul au avut cu 31 % mai puţine infecţii decât cei din grupul placebo.

Cercetătorii numesc artrita reumatoidă o boală „autoimună", pentru că anticorpii, luptătorii naturali ai organismului împotriva bolilor, atacă de fapt şi distrug o parte a cartilagiilor articulare.

Doctorul Michael Murray, un expert binecunoscut în medicină naturistă, spune că testele clinice au arătat că extractul de timus a redat starea normală a articulaţiilor afectate reducând numărul icorpilor din zonă. Cu alte cuvinte, extractele împiedică răutăţirea acestei afecţiuni progresive şi în acelaşi timp permit organismului să repare ce poate.

Un alt organ subestimat este splina. Splina se află în partea oară a cuştii toracice, în partea stângă. Funcţiile sale principale producerea de celule albe sangvine şi distrugerea bacteriilor 1 & nge. Desigur, celulele albe sunt infanteria, sau prima linie de

apărare împotriva bolilor. De aceea, dacă splina dumneavoastră nu funcţionează bine, e probabil să vă îmbolnăviţi.

Cea mai puternică substanţă care se găseşte în extractele de splină este o enzimă numită tuftsină. Doctorul I. Florentin declara în revista Cancer Immunology că animalele de laborator care primesc tuftsină prezintă o

mărire a numărului de anticorpi din sânge cu peste 300%.

Sistemul imunitar devine tot mai puţin eficient pe măsura înaintării în vârstă. Cel mai uimitor atribut al tuftsinei este capacitatea sa de a opri îmbătrânirea sistemului imunitar. Doctorul M. Bruley-Rosset a administrat tuftsină la şoareci bătrâni timp de câteva luni. Ea declara în revista Annals of the New Yorkăcademy of Sciences că la aceşti şoareci capacitatea de luptă a macrofagelor împotriva bolilor a fost readusă la nivelul şoarecilor cu mult mai tineri.

Doctorul M. Fridkin a descoperit că o deficienţă de tuftsină este găsită de obicei la persoanele care fac frecvent infecţii, ca şi la bolnavii de cancer. De asemenea, bolnavii de SIDA au foarte puţină tuftsină în organism.

Mulţi oameni în vârstă consideră chiar şi o treabă simplă, ca mersul cu maşina până la supermarketul local, extrem de obositoare. Asta, pentru că anii de solicitări ale vieţii cotidiene au determinat micşorarea glandelor suprarenale. Această micşorare înseamnă că ele lucrează mai puţin eficient.

Sute de mii de oameni iau medicamentul prednison. Acest medicament face suportarea solicitărilor mult mai dificilă, determină oboseală şi reduce rezistenţa la boli. Există un mod de a combate problema. Un extract din glandele suprarenale de viţel pare să revitalizeze suprarenalele oamenilor şi fac solicitările mai puţin observabile. De fapt, doctorul R. Bernardini a descoperit că extractele de suprarenale sunt mai-eficiente decât medicamentele pe bază de reţetă destinate reducerii stresului.

De la inimă la inimă

Una din cele mai incredibile surse de substanţe nutritive pentru inima umană este inima de vită sau oaie. Extractele din inimă de

vitei au 17 aminoacizi, 5 vitamine B, acid folic, calciu,

fier, heparină, co enzima Q10, citocrom C şi mezoglican.

Acidul folic contribuie la oprirea oxidării colesterolului negativ". Funcţia principală a heparinei este împiedicarea coagulării sângelui. Coenzima QIO asistă muşchii cardiaci în producerea de energie. Citocromul C ajută toate celulele din organism (inclusiv cele ale inimii) să convertească oxigenul şi substanţele nutritive în energie. Cu cât există mai mult citocrom C în organism, cu atât aveţi mai multă energie.

Aorta este cea mai mare arteră din organism, pe unde sângele părăseşte inima pentru a merge în toate celelalte artere. Ea este compusă în cea mai mare parte dintr-o substanţă uimitoare numită mezoglican. De fapt, toate vasele de sânge sunt construite din mezoglican pentru că acesta funcţionează ca suport structural şi nu numai.

Doctorul G. Laurora şi cercetătorii de la Institutul Cardiovascular au efectuat teste de tip dublu-orb pe pacienţi cu stadii incipiente de arterioscleroză (artere înfundate). Jumătate din pacienţi au primit mezoglican, iar jumătate un placebo.

Înainte şi după teste, o secţiune mică a unei artere a fost scanată cu un aparat cu ultrasunete cu rezoluţie mare. După optsprezece luni, ocluzia arterelor pacienţilor care au luat placebo crescuse de şapte ori mai mult decât la cei care au luat mezoglican. Mai multe teste clinice au arătat că mezoglicanul previne şi apariţia cheagurilor de sânge şi reduce riscurile atacurilor cerebrale – chiar şi pentru persoanele cu mai multe artere înfundate.

Mai mult ajutor pentru ficat

Ficatul ajută la reglarea cantităţii de zaharuri din sânge şi în

laşi timp descompune grăsimile prin secreţia bilei, care contribuie ia absorbirea vitaminelor liposolubile: A, D, E, şi K. Ficatul filtrează litru de sânge pe minut, selectând şi purificând toxinele din i scoţându-le din sistem. Este o

maşină miraculoasă del, 2

Impionul indiscutabil în descompunerea şi metabolizarea

Antelor şi medicamentelor în organism.

const tea proastă este că ficatul e o glandă solicitată, aflată sub atacurile unei game largi de agenţi vătămători prin

Ingerarea de alimente bogate în grăsimi, compuşi chimici periculoşi poluanţi industriali, viruşi şi alcool, care îi afectează cu toţii capacitatea de a funcţiona bine.

Dacă ficatul devine infectat de viruşi din alimente contaminate seringi, ace, secreţii sexuale şi transfuzii de sânge, se inflamează şi se măreşte, eliberând în sânge toxine care produc febră, oboseală şi icter. Dacă ficatul este vătămat de depozite de grăsimi provenite din excesul de alcool, atunci celulele sale întărite nu se mai pot regenera, cauzând ciroza hepatică. Ficatul este incapabil să proceseze şi să filtreze sângele. Pe scurt, dacă nu este tratat cum trebuie, fabrica de tratare chimică a organismului devine depozit de deşeuri toxice.

Luptând împotriva ravagiilor provocate de bolile de ficat, o listă lungă de studii ştiinţifice au confirmat ceea ce chinezii şi multe popoare europene au recunoscut de secole – faptul că există o întreagă grădină botanică de compuşi protectori şi substanţe care au o afinitate naturală pentru ficat. Aceşti compuşi şi substanţe acţionează ca fraţii de sânge în prevenirea şi înlăturarea bolilor de ficat. Şi unele, ca Taraxacum officinalis, cunoscut de asemenea ca păpădie, se află chiar în grădina noastră.

Seminţele, tulpina şi frunzele acestei plante sunt bogate în vitamine, minerale, proteine, pectine şi alte substanţe catalitice care ajută ficatul să purifice sângele de toxine. Conţinând agenţi asemănători cu enzimele care ajută metabolismul celular, păpădia stimulează de

asemenea secreţia de bilă în ficat. În consecinţă, rădăcina de păpădie vindecă inflamaţiile canalului biliar, hepatita şi icterul, după cum declara doctorul D.B. Mowery în Scientific Validation of Herbul Medicine.

Alte studii arată că păpădia are proprietăţi antiinflamatorii şi protejează împotriva măririi ficatului. Doctorul H. Santillo confirma în Natural Healing with Herbs că păpădia are un conţinut ridicat de minerale, care ajută la vindecarea anemiei.

Enciclopedia ingredientelor naturale frecvent folosite în produse alimentare, farmaceutice şi cosmetice susţine că păpădia conţine mai multă vitamina A decât morcovii, explicându-i valoarea terapeutică în vindecarea unei varietăţi de afecţiuni ale ficatului, l plus, păpădia conţine substanţa chimică numită colină, care are rol catalizator în descompunerea acizilor graşi. Şi în timp ce colina nu a

dovedit efecte lipotrope sau de înlăturare a grăsimilor în tratarea acestor probleme la oameni, are o remarcabilă afinitate faţă de aminoacidul care are asemenea efecte – metionina.

Acest compus catalitic este cea mai bună protecţie oferită ficatului împotriva grăsimilor produse de alcool care se depozitează în ficat. Metionina este un compus al sulfului care conţine aminoacizi ce stimulează producerea în organism de agenţi lipotropi sau care elimină grăsimea, şi ajută la metabolizarea acizilor graşi, conform afirmaţiilor doctorului R. Montgomery mbiochemistry: A Case Orientedăpproach.

Metionina protejează de asemenea împotriva epuizării glutationei din organism, care este esenţială în metabolizarea alcoolului. Glutationa este o proteină ce conţine sulf, care se combină cu agenţii toxici ca alcoolul şi îi converteşte în compuşi hidrosolubili care sunt apoi eliminaţi din organism prin rinichi. Restaurând nivelul înalt de glutationă pentru a susţine acest proces metabolic,

metionina a devenit arma preferată în apărarea ficatului împotriva vătămărilor produse de alcool.

Extractul din planta schinel are un efect profund în tratarea tuturor tipurilor de boli ale ficatului, de la hepatita virală acută la ciroză. Fructul, seminţele şi frunzele acestei plante, din familia părăluţei, conţin o substanţă de bază numită silimarină, care este mai puternică decât vitamina E, după cum afirma doctorul R.F. Weiss în Herbal Medicine.

Silimarină, o flavonă, ajută la prevenirea vătămării ţesuturilor ficatului prin înlăturarea radicalilor liberi care rezultă în urma metabolizării acizilor graşi, conform afirmaţiilor doctorului H. Hikino în revista Planta Medica. Doctorul Hikino a descoperit de asemenea că silimarină stimulează ficatul să-şi sintetizeze propriile substanţe chimice cu rol de înlăturare a radicalilor liberi, care ingerează aceste particule toxice şi le elimină din organism.

Efectele sale terapeutice au fost confirmate de o gamă largă

km, care au arătat că silimarină protejează împotriva unor aţe chimice dăunătoare precum tetraclorura de carbon la

«e. Este de asemenea sigur şi nu are efectele secundare ale iicamente pentru ficat. Mai mult decât atât, silimarină ajută

Pentru – f231 de Proteine în ficat care produc noi celule hepatice

1 Ie înlocui pe cele vătămate, conform spuselor doctorului

H. Wagner în Natural Products as Medicinal Agents. Ca şi metionina, silimarina previne de asemenea epuizarea cantităţii de glutationă din organism, oferind alcoolicilor o dublă protecţie împotriva grăsimilor provenite din alcool şi

depozitate în ficat.

Dacă sunteţi alcoolic şi vreţi să vă protejaţi ficatul împotriva depozitelor de acizi graşi care pot duce la ciroză, doctorul Jane Heimlich, o autoritate recunoscută în domeniul nutriţionismului, recomandă un program de detoxifiere de două sau trei ori pe an, care necesită luarea a 200 – 250 mg silimarina zilnic, timp de o lună!

Carnitina este o altă substanţă care determină descompunerea acestor acizi graşi periculoşi. Produsă în organism şi de asemenea obţinută din carnea roşie, acest compus asemănător vitaminelor facilitează conversia acizilor graşi în energie, neutralizând efectul lor vătămător asupra ficatului. Un studiu efectuat în 1984 de doctorul D.S. Sachan şi apărut în American Journal of Clinical Nutrition sugerează că alcoolul slăbeşte capacitatea organismului de a sintetiza carnitină şi astfel capacitatea sa de a converti acizii graşi în energie.

Doctorul Sachan afirmă că este nevoie de un nivel ridicat de carnitină în organism pentru a face faţă surplusului de toxine rezultat în urma consumului de alcool şi a alimentaţiei bogate în grăsimi. Oferind ficatului suplimente de carnitină, acest nivel este restabilit, prevenind formarea de depozite de acizi graşi în ficat.

Extractele din planta Cynara scolymum au un palmares impresionant în tratarea bolilor de ficat. Ingredientul activ, cinarina, ajută la eliminarea de colesterol şi stimulează totodată capacitatea ficatului de a regenera celulele, conform afirmaţiilor doctorului H. Wagner în Flavonoide vegetale în medicină”. În situaţia în care sunt peste 20 milioane de americani cu diagnostic de pietre la vezica biliară atribuite alcoolului şi alimentaţiei bogate în grăsimi şi săracă în fibre, menţinerea capacităţii ficatului de a produce şi transporta bila este crucială.

O altă plantă, Curcuma longa, ajută la stimularea circulaţiei bilei. Din cauza acestei proprietăţi, este în special prescrisă penin problemele vezicii biliare şi

prevenirea formării de calculi, conform afirmaţiilor doctorului A.Y. Leung.

Artemisia Capilar is şi Canna indica sunt alte două plai» care stimulează circulaţia bilei, în plus, Canna indica protejeaz: împotriva hepatitei virale. După cum declara doctorul H.M. Chafl

229

În Pharmacology and Application ofihinese Materia Medica, aproape 100 de cazuri de hepatită virală din 100 au fost vindecate cu produse din Canna Indica, plantă care face simptomele să dispară.

În timp ce milioane de americani se expun acestei boli practicând sex la întâmplare şi folosind ace contaminate, alte milioane se expun în mod neintenţionat prin intermediul alimentelor contaminate. Funcţionari ai departamentului sănătăţii publice din Colorado au raportat recent o îmbolnăvire de hepatită la 30 copii de şcoală care au fost infestaţi când un membru al personalului cantinei a omis din neglijenţă să-şi spele mâinile. Foarte aproape de o epidemie, concluzia este evidentă: oricine este supus riscului.

Ca şi în cazul oaspeţilor nepoftiţi la o petrecere, eliminarea hepatitei virale din organism nu este uşoară. Dar mai multe studii au confirmat că multe substanţe naturale au un efect terapeutic profund în tratarea acestei boli. Uncaria Gambier, cunoscută de asemenea ca şi catehină, este un flavonoid care reduce semnificativ nivelul de bilirubină din plasma sangvină la pacienţii cu hepatită virală acută. Prezenţa mărită a bilirubinei în sânge duce la icter, o îngălbenire bolnăvicioasă a pielii.

Într-un studiu dublu-orb prezentat de doctorul H. Suzuki în revista americană Liver, catehina a îmbunătăţit rezultatele analizelor de sânge din ficat de două ori mai repede decât la grupul de control. Într-un alt experiment dublu-orb, la grupul experimental revenirea apetitului, depăşirea mai rapidă au simptomelor de greaţă,

slăbiciune, dureri de stomac şi revenirea la normal a culorii pielii au apărut într-o perioadă mai scurtă de timp.

Angelic sinensis (rădăcina de genţiană) este o altă substanţă naturală care a inhibat reproducţia virală în 40 cazuri studiate. De asemenea, îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului imunitar şi măreşte mărul de celule roşii, şi este eficientă în tratarea anemiei. Rădăcina genţiană este eficientă în tratarea icterului. Studiile clinice, conform afirmaţiilor doctorului H.M. Chang, au arătat că are efecte de fiecare la 27 bolnavi de hepatită din 32.

extractul plantei Glycyrrhiza glabra se numără printre roasele substanţe naturale care inhibă reproducerea virală în păţita cronică, conform afirmaţiilor doctorul Suzuki. S-a dovedit

— Menea că protejează ficatul împotriva vătămării de către stanţele chimice toxice

Rolul benefic al vitaminei C pentru sănătatea ficatului a fost bine documentat în mai multe studii. Doctorul F.R. Klennes confirma în Journal of Applied Nutrition că doze zilnice între 40 şi 100 g de vitamina C administrate pacienţilor cu hepatită virală au ameliorat semnificativ simptomele în decurs de două până la patru zile şi au înlăturat icterul în decurs de şase zile. Deşi, din cauza dozajului mare de vitamina C, pacienţii au suferit diaree severă.

În urma unui studiu dublu-orb s-a ajuns la concluzia că două grame sau mai mult de vitamina C zilnic a împiedicat toţi participanţii dintr-un grup controlat de pacienţi internaţi în spital să facă hepatită B. Alte studii au afirmat că vitamina C împiedică vătămarea ţesuturilor ficatului prin contribuţia pe care o are la eliminarea radicalilor liberi formaţi adesea după descompunerea acizilor graşi.

Longevitatea, spun experţii în nutriţionism, este

legată în mod direct de sănătatea ficatului. Într-un mediu poluat cu deşeuri toxice, unde expunerea la agenţi dăunători pentru ficat n-a fost niciodată mai mare, cercetătorii subliniază importanţa terapiilor pentru protejarea ficatului, pentru o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Majoritatea produselor menţionate pot fi procurate din magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine. Puteţi găsi unele de asemenea în magazinele chinezeşti de plante.

Taraxacum officinale (rădăcină de păpădie), colină, metionină, silimarină, schinel, carnitină, cynarin, Artemisia capilaris, Canna indica, Catehină (Uncaria gambier), Angelica sinensis (rădăcină de genţiană), Glycyrrhiza glabra, vitamina C, Curcuma longa, extracte de ficat, extracte de timus.

Aceste substanţe pot fi comandate prin poştă de la: Ethical Nutrients, tel. 800 – 692 – 9400, şi L & H Vitamins, tel. 800 – 221 – 1152.

Un produs numit D-Tox conţine multe dintre aceste substanţă cum ar fi: carnitină, silimarină, cinarină, metionină, artemisia, extrac de ficat, taraxacum, angelica şi glutationă. D-Tox poate fi comandai de la: Gerő Vita International, 2255-B Queen Street East că

t ZIO l, Toronto, Ontario M4E 1G3, Canada, tel. (800) 825 – 8482, Ext. Z101.

Gerő Vita este de asemenea producătorul unuia dintre puţinele extractele multiglandulare, numit BIOACTIVE CELL COMPLEX, care conţine extracte farmaceutice din timus, splină, inimă, ficat, glande suprarenale şi ţesut pulmonar obţinute de laviţei sănătoşi şi tineri. Gerő Vita a adăugat treonină, un aminoacid care acţionează conjugat cu tuftsina, şi extractul de Laminaria care intensifică digestia şi absorbţia acestui produs.

232
CHASE REVEL
CAPITOLUL 21

Problema pierderii părului poate fi eliminată – şi nu cu Rogaine (Minoxidil)

Imaginaţi-vă un bărbat trecut bine de 40 ani, apropiindu-se de hotarul „vârstei mijlocii" – împlinirea unei jumătăţi de secol de viaţă.

Probabil că veţi avea imaginea unui asemenea bărbat de 50 ani arătând ceva piele goală în creştet. Calviţia masculină este un fenomen obişnuit. De asemenea, sunt multe femei îngrijorate de rărirea părului sau chiar de apariţia unor zone complet lipsite de păr pe cap…

Pot elementele stilului nostru de viaţă să joace un rol în accelerarea sau încetinirea creşterii părului? Deficienţele alimentare pot contribui la rărirea treptată a părului. Bolile grave ale glandelor endocrine, ca de pildă tiroida sau hipofiza, pot duce la pierderea părului. Expunerea la radiaţii nucleare sau medicamentele împotriva cancerului sunt cunoscute pentru chelirea nefericită pe care o produc ca efect secundar obişnuit.

Calviţia este o trăsătură ereditară mai frecventă la bărbaţi. Aici, vinovatul este hormonul masculin, testosteronul. De fapt, dezechilibrul hormonal poate să producă chelirea timpurie.

Este bine cunoscut faptul că un tip de chelire mai bruscă poatf şi provocată de factorii de stres. Uneori, părul încărunţeşte aproape peste noapte. Alteori pur şi simplu cade. Boli ca gripa, febra tifoida sau pneumonia – şi chiar stresul excesiv – pot juca toate un rol i! crearea acelei suprafeţe lucioasă şi lipsită de păr.

În farmacii se găseşte un medicament despre care s-a dovedi

MEDICAMENTE MIRACULOASE 233

că provoacă creşterea părului la bărbaţii care chelesc. După tot tam-tamul, problema cu Rogaine este că

trebuie să continui să-l foloseşti toată viaţa! Dacă opreşti tratamentul, se opreşte şi creşterea părului. Ba mai rău, părul care creştea cade! Pe lângă factorul reprezentat de costul destul de ridicat, s-a descoperit că este mai eficientă la bărbaţii mai tineri care aveau predispoziţie spre calviţie, dar au început să-şi piardă părul doar recent.

Un alt efect nefericit al Rogaine este că uneori face să crească părul acolo unde ai prefera să nu apară! Aşa că aveţi grijă unde îl aplicaţi.

Viaţa fiecărui fir de păr de pe cap are vin început şi un sfârşit. Dar contrar credinţei populare, creşterea părului nu este continuă. Dacă este lăsat să crească fără să fie tuns, părul poate atinge aproape un metru lungime. Respectiva şuviţă poate să stea pe cap timp de trei, patru sau chiar cinci ani! Probabil că asta ar duce la impresia că părul creşte continuu.

Există trei faze ale creşterii părului. Faza anagenă este atunci când părul creşte activ. Cu cantitatea potrivită de energie, părul se formează şi creşte bine în mediul potrivit. Spre exemplu, se cunoaşte că un compus chimic numit PDG are efectul de stimulare a producerii de păr. Doctorul D. Adachi, la Congresul Mondial de Dermatologie din 1987, a discutat mecanismul acestui compus care duce la creşterea părului şi care este denumit în cercurile ştiinţifice, glucose „6” phosphatedehydrogenase (glucoza „6” fosfat dehidrogenază), sau PDG.

Când creşterea părului încetineşte, începe faza catagenă. În timpul acestei perioade, există o încetinire gradată a creşterii, până când părul încetează complet să mai crească şi până la urmă cade.

Jltima este faza telogenă. Evident, dacă am putea scurta faza atragenă, împiedica faza telogenă şi menţine desfăşurarea fazei lagene, ar fi mult mai puţine scalpuri vizibile!

În condiţii normale, 90% din firele de păr de pe capul unei

a ne sunt în faza anagenă. Prin urmare, doar 10% au încetat să îasca sau vor cădea la duş, pe pieptene sau pe peria de păr.

3-ar putea comuta foliculul firului de păr înapoi în faza anagenă.

C1 poate că pierderea părului ar putea fi împiedicată!

5 reo Jf num-ld-i™e 1990 alPublicasofistic t H doctorul Kug [ei scrie că folosind aceleaşi tehnici: de analiză biologică ce au produs noi antibiotice minune.

234

CHASE REVEL

cercetătorii au început să-şi bage nasul în mecanismele energetice ale celulei. Ei ştiau din cercetările anterioare că dihidrotestosteronul (DHT) poate bloca o reacţie energetică esenţială, aşa că acolo s-a îndreptat prima lor bănuială".

Asta a oferit calea pentru sute de cercetători din toată lumea care au început să studieze acele substanţe care pot determina trecerea foliculilor piloşi din faza catagenă sau telogenă înapoi în faza anagenă.

Unde a dus calea? „Acizi graşi impari", a scris doctorul Kugler. „După evaluarea a aproape trei sute de materiale diferite, cercetătorii japonezi conduşi de doctorul Kenkichi Oba au demonstrat că aplicarea unei substanţe legată de un nivel energetic mare găsită în părul care creşte intens, cum este compusul 3-carbon al gliceridei acidului pentadecanoic, a determinat o creştere de 350% a producerii de ATP în testele pe animale".

Doctorul Oba a scris despre diferite produse care stimulează creşterea părului. Mărirea nivelului de energie din timpul fazei anagene poate prelungi creşterea părului, arată el. Se pare că, atunci când se instalează calviţia, are loc o reducere în metabolismul energetic din folicul.

Doctorul Oba a arătat că PDG (la fel ca G6PHD) chiar depăşeşte în performanţe Rogaine. Se pare că măreşte

metabolismul rădăcinii părului şi contracarează hormonul androgen care contribuie la faza telogenă sau a căderii părului. PDG a fost folosit pe 253 voluntari, bărbaţi cu vârsta cuprinsă între 27 şi 62 ani, care au fost evaluaţi de către 19 dermatologi într-untest clinic dublu-orb. Soluţia PDG a învins căderea părului! Atât femeile cât şi bărbaţii se pot bucura aflând că efectul este permanent.

Doctoral Oba nu a observat efecte secundare serioase în analizele sângelui, funcţiile ficatului sau în probele de urină. Acum, PDG este intens folosit în Japonia şi Germania.

Probabil cea mai cunoscută substanţă nutritivă pentru părul sănătos este biotina. Această coenzimă participă la reacţiile de carboxilare (introducerea dioxidului de carbon într-un compus având ca rezultat formarea de acid carboxilic). În cazul ciclulu energetic al foliculului pilos, au fost adunate date empirice care arai capacitatea sa de a înnoi creşterea părului când este aplicată ex Acest proces poate inversa procesul calviţiei, respectiv subţieres depigmentarea părului.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 235

Rădăcinile de ginseng sunt folosite în scopuri medicale de mii de ani în China. Doctorul John Chang prezenta în Cosmetics and Toileries Magazine folosirea ginsengului pentru prevenirea căderii părului. Se pare că oferă protecţie părului şi previne fragilizarea lui.

S-a descoperit că este posibilă extragerea şi rafinarea uleiului hinokitiol dintr-un arbore japonez, numit hiba. De asemenea, poate fi extras un ulei asemănător din cedrul roşu occidental. Rezultatul este (b-Tuhjaplicin), care a fost descoperit în Formosa de doctorul Zozao. Hinokitiol are un compus organic circular foarte rar, compus din şapte substanţe, sau carbociclic.

Când sarea de cupru hinokitiol a fost amestecată ca ingredient într-un tonic şi folosită pentru tratarea suprafeţelor lipsite de păr, studiile japoneze au arătat că s-

a obţinut creşterea de păr mai des. Apoi, la Secţia de Dermatologie a Universităţii Japoneze, a fost făcut un experiment pe 11 pacienţi, atât bărbaţi cât şi femei, în decurs de 7 până la 60 zile au apărut tuleie de păr.

Un alt experiment folosind hinokitiol a fost realizat la Secţia de Dermatologie a Universităţii Chiba. De această dată, au fost trataţi 10 pacienţi cu alopeciata areata. Aici s-a observat o eficienţă de 60%, tuleiele de păr crescând în decurs de două luni. Un alt experiment realizat într-un spital din Tokio pe 50 pacienţi a oferit rezultate similare (eficienţă de 68% în creşterea tuleielor de păr).

Alte remedii includ Orizanol, un derivat din uleiul de orez, care stimulează microcirculaţia şi acţionează ca antioxidant. De asemenea, există un extras vegetal japonez care este aplicat extern pentru a stimula creşterea mai rapidă a rădăcinilor firelor de păr, numită swertia (sau toyaku în China).

Un alt produs japonez, Takanal, a demonstrat într-un studiu clinic o eficienţă de 92% în creşterea tuleielor de păr şi, în final, a ului mai aspru. A fost aprobat pentru folosirea în produse Cosmetice de către Ministerul Sănătăţii din Japonia.

Într-un experiment publicat de doctorul Takashima în 1985 Journal of Clinica! Terapeutics and Medicim, a fost folosit un extrag le placentă pe scalpurile a 27 bărbaţi cu calviţie. La peste extra Aaobservat o reducere a căderii părului. Explicaţia este că Aplic Placentă este un fel de stimulator sau activator celular. era e, extractului a dus la furnizarea unei cantităţi mai mari de Hulelor; prin urmare, la reîntinerirea părului.

Există trei aminoacizi recunoscuţi pentru rolul de suport nutriţional pentru păr. Aceştia sunt cisteina, serina şi acidul glutamic Doctorul Nishijima din Japonia a adăugat takanol la combinaţia de aminoacizi pe care a aplicat-o extern, pe scalp, în testele lui adăugarea de

takanol a adus o suplimentare amplă a acestor aminoacizi, care nu se găsesc cu uşurinţă în alimente, iar rezultatul a fost creşterea accelerată de păr mai des.

Există tricopeptide (aminoacizi care afectează direct părul) care stimulează receptorii care intensifică creşterea părului. Doctorii Mendes şi Taub, doi cercetători europeni, au tratat cu tricopeptide 60 persoane, atât bărbaţi cât şi femei care sufereau de alopecie. Au avut succes în majoritatea cazurilor şi au remarcat că, la femei, îmbunătăţirea a fost de 100%!

Testele de tip dublu-orb arată că un compus numit Tri-Genesis produce o creştere de 227% a densităţii firelor de păr în decurs de şase luni.

AMA Laboratories, un laborator independent acreditat din New York, a efectuat un studiu clinic standard dublu-orb, pe o perioadă de şase luni. Doctorul Martin Schulman a condus acest studiu pe Tri-Genesis, studiu revizuit de o comisie de medici dermatologi.

Pe lângă remarcabila îndesire a părului, acest studiu a arătat că rezultatele au fost satisfăcătoare la 78% din persoanele testate. La mai mult de trei sferturi din subiecţii care au participat la acest test creşterea părului a fost îmbunătăţită. În mod clar, un asemenea succes merită să fie cercetat înaintea recurgerii la proceduri mai dure, cum sunt cele chirurgicale.

Doctorul Hans Kugler, cercetător şi autor al cărţii Slowing Down the vigmg Process (încetinirea procesului de îmbătrânire), precum şi redactor al revistei medicale Preventive Mediane, descoperit ingredientul cheie care este folosit acum în formula Tri-Genesis.

Acest component esenţial al produsului este o sursă naturala a unui acid gras unic, cu lanţ impar, lactona A-angelica. 5 descoperit că acest ingredient reduce spectaculos faza de stagnai a foliculilor piloşi şi de fapt oferă fiecărui fir de păr o explozie una de energie.

Japonezii au confirmat rezultatele testului efectuat de

docte Kugler. Doctorul Oba a descoperit ce face un anume acid gras pentru a determina creşterea părului. Science Forum 2000 consemna: „Echipa sa a descoperit dovezi biologice ale faptului – acizii graşi cu lanţ impar măresc cantitatea de ATP (acid adenozintrifosforic, substanţă cu rol de rezervor de energie celulară) din foliculii piloşi. În 1987, guvernele Japoniei şi Germaniei au aprobat comercializarea de produse conţinând aceşti agenţi activi. Un alt cercetător, de data asta din China, a produs o formulă vegetală pentru prevenirea căderii părului. Când japonezii sceptici au examinat formula doctorului Zhao, au găsit extract de şofran, ginkgo şi ginseng, toate vaso-dilatatoare excelente.

Rezultatul acţiunii unei substanţe vaso-dilatatoare este intensificarea circulaţiei sângelui, în cazul părului, când foliculii piloşi sunt mai bine vascularizaţi, această hrănire pare să intensifice creşterea părului. Probabil că aşa se explică de ce există atât de mulţi oameni cărora le cade părul, inclusiv aceia care îşi pierd părul prematur. Se poate ca în cazul lor rădăcinile firelor de păr să nu fie bine vascularizate.

A patra plantă folosită de doctorul Zhao a fost angelica, o varietate de omag (aconitum). Vă amintiţi ingredientul-cheie al doctorul Kugler, „un acid gras unic, cu lanţ impar, lactona A-angelica”? Ingredientul esenţial în Tri-Genesis este angelica.

Formula Tri-Genesis conţine multe din acele substanţe a căror eficacitate în stimularea creşterii părului a fost dovedită. Contribuţia inovatoare a celor care au creat acest produs este aceea că diferitele ingrediente active pot fi acum găsite în aceeaşi formulă. Pe scurt, aceste ingrediente sunt:

TRF sau factorii respiratori ai ţesutului, care ajută celulele să folosească oxigenul în procesul de furnizare a lipozomilor. Faza critică a absorbţiei oxigenului, înainte de faza anagenă, este atunci i intră în joc aceşti factori, chiar

înaintea apariţiei schimbării, reduce la creşterea intensificată a părului.

Acid B-gliciretinic, făcând parte tot din procesul de furnizare ozomilor, acţionează ca agent antiinflamator şi este inhibitor de – ductază (oenzimă).

Biotina este o coenzimă pentru reacţiile de carboxilare – icere de oxigen) din ciclul energetic iolicular. Aplicarea – tema a dus la reîntinerirea părului.

contra serenoa repens liosterolic este un extract care reaza conversia de testosteron în dihidrotestosteron (DHT) şi inhibă legarea DHT de zonele receptoare celulare şi nucleare astfel intensificând descompunerea DHT.

Swertia şi Dangui sunt surse de 5-hidroxigenteopicrozidă (Swertianmariri), şi s-a dovedit că activează activitatea ATP ADN ŞI G6PDH.

Acetatul de pregnenolon exercită o activitate dermatologică similară cu B-estradiolul, fără efecte secundare hormonale. Lactona A-angelica, derivată din acid 15-hidroxipentadecanoic, intensifică metabolismul folicular. Undecilenatul de sodiu-NA (o sare a acidului undecilenic), este un acid gras care se găseşte în transpiraţie şi contribuie la intensificarea metabolismului folicular.

Undecilenamida DEA, o dietanolamidă a acidului undecilenic, are activitate antimicotică şi contra mătreţii. Acetatul de tocoferil se transformă în piele „cu ajutorul unor enzime, într-o formă activă care activează ATP, AD ŞI G6PDH în foliculii piloşi. Nicotinatul de tocoferil îmbunătăţeşte fluxul sangvin. Niacinul îmbunătăţeşte circulaţia şi accelerează funcţia.

După cum aţi văzut, a fost realizată o descoperire epocală în domeniul calviţiei. Chiar dacă e vorba de o trăsătură moştenită, este posibilă stimularea acelor foliculi pentru a nu renunţa şi a continua creşterea. Nu trebuie decât să le daţi ce le trebuie.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Unele produse menţionate în acest capitol pot fi găsite în magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine din cartierul dumneavoastră, cabiotina, rădăcina de ginseng şi swertia.

Mai multe informaţii despre Tri-Genesis puteţi obţine scriind la Tri-Genesis Corp., 520 Washington Boulevard, Suite 385, Marina del Ray, California 90291, sau la tel. 1 – 800 – 654 – 0456.

Produse ca hinokitiol, Orizanol şi Takanal pot fi găsite îi farmaciile japoneze şi chinezeşti sau în magazinele de plante din oraşele principale din ţară.

Există preparate vegetale care pot fi găsite în magazinele local de alimentaţie naturistă care conţin unul sau mai multe e ingredientele menţionate în acest capitol, deşi nu neapărat prepafi special pentru regenerarea părului. Consultaţi-vă cu comercian locali.

239

CAPITOLUL 22

Efectele melatoninei asupra insomniei, decalajului de fus orar, cancerului mamar şi a duratei de viaţă

Melatonina este un hormon secretat de glanda epifiză localizată în creier. Melatonina este produsă în perioadele de întuneric. Până nu demult, rolul său în sănătatea umană nu a fost prea bine înţeles. Totuşi, numeroase studii efectuate în lumea întreagă au dezvăluit acum multiplele întrebuinţări ale melatoninei care pot avea efecte benefice la scară largă.

Melatonina ajută la ora de culcare

Parametrii somnului variază de la o persoană la alta, şi sunt afectaţi de factori ca vârsta, durerile cronice, problemele respiratorii sau perturbări emoţionale ca anxietatea sau depresia.

Pe măsura înaintării în vârstă, oameni au nevoie de mai puţin nu. Deşi această schimbare poate fi descrisă ca insomnie, este tenpmen normal şi poate fi abordat prin intensificarea exerciţiilor cern timpul zilei şi folosirea a

diferite tehnici de relaxare. Când te din anxietate, lipsa de somn este de obicei temporară şi

a când situaţia supărătoare este rezolvată. Problemele toni, ca apneea, pot fi tratate prin operaţie, pierdere în greutate lu' medicamente.

Ieşi sunt prescrise numeroase tratamente medicamentoase azuri de insomnie, întrebuinţarea lor prelungită este asociată cu riscul dependenţei, al supradozelor şi al toleranţei mărite, care duce la necesitatea de mărire a dozelor pentru a putea adormi, în plus, parametrii somnului pot fi modificaţi o dată ce tratamentul este întrerupt, creând un ciclu de dependenţă. Aceasta duce totodată la confuzie, anxietate şi simptome ale demenţei, în special la persoanele mai vârstnice.

Somn fără efecte secundare

Iată de ce experţii descurajează folosirea îndelungată a medicamentelor sedative şi recomandă metode naturale de inducere a somnului, o dată ce alte cauze ale insomniei sunt excluse. Melatonina a fost eficientă în această privinţă, şi s-a descoperit că în doze foarte mici ajută somnul. Din moment ce glanda epifiză primeşte informaţii de la nervii optici, întunericul semnalează mărirea producerii de melatonina. În timpul zilei, acest hormon este secretat în doze foarte mici. Creşterea nivelului de melatonina în sânge are un efect sedativ, inducând astfel somnul. În cazurile de insomnie, o substanţă naturală ca melatonina ar fi ideală, din moment ce nu creează dependenţă şi permite somnul profund, spre deosebire de somniferele convenţionale.

Un studiu din revista Biologic Psychiatry demonstra că atunci când persoane cu insomnie au luat melatonina înainte de culcare, au dormit mai mult, fără efecte negative asupra acuităţii mintale din timpul zilei. Cercetări suplimentare descrise în Psychopharmacology au indicat că melatonina a ajutat pacienţii să adoarmă mai repede, să doarmă mai mult timp şi să aibă un nivel mai mare de

energie la trezire.

Doctorul Al Lewy, de la Universitatea de ştiinţe Medicale Oregon din Portland, a efectuat numeroase experimente de succes cu doze mici de melatonina, făcând posibil ca adulţii să-şi modific ceasul biologic înainte şi înapoi. Doctorul Lewy crede că acei descoperiri pot fi aplicate la cei care trebuie să lucreze în mai mul schimburi, aşa încât să se poată adapta la modificările de program cu mai multă uşurinţă şi să evite problemele de sănătate cauzate lipsa de somn.

Valeriana – sedativ natural

Un alt sedativ natural este valeriana, care este folosită de secole. După cum declara doctorul Olov Lindahl într-un studiu vublicatăm Pharmacology, Biochemistry and Behavior, „Valeriana a fost folosită ca medicament de când există informaţii istorice”.

Doctorul Peter Leathwood a efectuat un experiment cu valeriana care a fost de asemenea prezentat în Pharmacology, Biochemistry and behavior. Cei 166 de subiecţi care au participat au declarat ameliorarea somnului după ce au luat capsule de valeriana, fără obişnuita senzaţie de „mahmureală” asociată cu somniferele convenţionale, în plus, fumătorii participanţi la experiment au constatat că dorm mai profund.

Valeriana nu creează dependenţă şi efectele sale nu sunt amplificate de ingerarea de alcool, în felul acesta eliminând două riscuri ale narcoticelor. După cum remarca doctorul Andrew Weill în cartea sa, Natural Health, Natural Medicine, „Valeriana este un somnifer sigur şi eficient, mai puternic decât l-triptofanul sau anumite plante sedative, ca hameiul sau gura lupului”, în plus, ameliorează simptome provocate de stres ca dureri de cap, iritabilitate şi ameţeală. Valeriana este folosită mult în Europa. În Franţa, spre exemplu, peste un milion de oameni iau capsule de valeriana în mod regulat.

Recuperare rapidă după diferenţa de fus orar în

prezent, traversarea mai multor fusuri orare într-un interval le timp a devenit ceva obişnuit pentru mulţi oameni. Totuşi, nle cu avionul pot cauza un fenomen cunoscut ca aritmie «ană, sau efectul diferenţei de fus orar.

Iracterizat de oboseală, modificarea parametrilor somnului, difer? concentrare scăzută şi multe alte simptome, efectul fus orar necesită de obicei între 24 şi 48 ore pentru ca dy să seacla Pteze orei locale. Se crede de asemenea că ierenţei de fus orar poate fi diminuat ajustând treptat

parametrii somnului la ora destinaţiei cu câteva zile înainte de plecare printr-o alimentaţie bogată în proteine şi cu puţine calorii şi evitarea alcoolului în timpul zborului, în plus faţă de capacitatea sa de a provoca somnul în condiţii sigure, s-a descoperit de asemenea că melatonina ameliorează simptomele diferenţei de fus orar la călători Un experiment dublu-orb publicat în British Journal of Medicine prezenta zece subiecţi de ambele sexe şi având vârste diferite care au primit 5 mg de melatonina înainte, în timpul şi după un drum dus-întors între Londra şi Auckland (koua Zeelandă). Comparaţi cu grupul care a primit un placebo, cei care au primit melatonina şi-au reluat parametrii somnului mai uşor şi aveau mai multă energie.

Posibila prevenire a cancerului mamar

Cercetătorii examinează mai mulţi factori pentru a explica mărirea incidenţei cancerului mamar, inclusiv îmbătrânirea, alimentaţia, ereditatea, influenţele hormonale şi radiaţiile. Tehnicile perfecţionate de diagnoză identifică mai multe cazuri din timp, ceea ce poate de asemenea să influenţeze statisticile în domeniu.

Odată diagnosticat, cancerul mamar poate fi tratat prin operaţie parţială sau radicală, iradieri, medicamente sau o combinaţie a acestor terapii. Deşi pot avea succes în oprirea răspândirii bolii în organism, toate aceste

tratamente au diferite riscuri şi efecte secundare.

Melatonina s-a arătat potenţial benefică în tratarea cancerului mamar. În testele de laborator, celulele canceroase expuse la melatonina nu au proliferat (nu s-au înmulţit). Un studiu de la/n Vitro Cell Developmental Biology a dezvăluit că melatonina încetineşte creşterea tumorilor.

O descoperire asemănătoare a fost remarcată şi de doctorul Randy Nelson de la Universitatea John’s Hopkins dinbaltimo: După cea plasat două grupuri de şoareci de laborator în condit lumină de iarnă şi de vară, li s-au dat substanţe cancerigene (cauzatoare de cancer). Niciunul din şoarecii care trăiau în n! mai slabă, de iarnă, nu au făcut cancer, în timp ce 85% din şoai expuşi la lumina de vară au făcut cancer. Din moment ce melatoi

MEDICAMENTE MIRACULOASE 243

produsă în condiţii de întuneric, a fost considerată factor rotector în acest experiment.

S-a constatat că medicamentul tamoxifen, care a prezentat de asemenea rezultate promiţătoare în tratarea cancerului mamar, este de o sută de ori mai eficient la pacientele care au primit mai tai melatonină, conform unui articol din Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism.

În mod interesant, s-a observat de asemenea că japonezele, care au o rată scăzută de cancer mamar, au nivele mai mari de melatonină decât femeile din alte ţări. Melatonină se găseşte în anumite alge folosite ca aliment în Japonia.

Încetinirea procesului de îmbătrânire

Pe lângă celelalte proprietăţi ale sale, melatonină şi-a dovedit totodată capacitatea de întârziere a procesului de îmbătrânire. La Institutul de cercetare integrativă biomedicală din Elveţia, doctorul Walter Pierpaoli a observat că şoarecii au trăit mai mult cu echivalentul a douăzeci de ani umani când li s-a dat melatonină, şi că

multe din simptomele legate de îmbătrânire au fost întârziate sau chiar anulate.

După cum declara doctorul Keith Kelley în Medical

Hypotheses, „Sindromul deficienţei de melatonină este probabil mecanismul fundamental prin care schimbările produse de îmbătrânire pot fi explicate într-o relaţie cauzală simplă. Aceasta poate necesita înlocuirea melatoninei pentru a obţine un echilibru endocrin mai tineresc... Şi apoi pentru a repara organismul ca întreg".

Se consideră că nivelul scăzut de melatonină afectează negativ sistemele organismului, determinându-le să opereze mai puţin etic lent şi ducând la schimbările asociate de obicei cu îmbătrânirea.

Ioanele în vârstă de 25 ani au un nivel de melatonină în organism tru ori mai mare faţă de cel al unor persoane de 60 ani. Ca

Jetorul Pierpaoli sugerează ca după vârsta de 60 ani să astfel suplimente zilnice de melatonină, şi crede că procedând abilă o durată de viaţă de 90 până la 100 de ani. escoperde asemenea că melatonină micşorează, conform afirmaţiilor doctorului Georges Maestroni de

la Institutul de patologie din Locarno, Elveţia. În experimentele sale subiecţii cu colesterol ridicat care au primit melatonină au avut o descreştere de 15 – 30% a colesterolului LDL (care provoacă obturarea arterelor), în timp ce cei cu colesterolul normal nu au fost afectaţi.

În afară de rezultatele pozitive în tratarea cancerului mamar suplimentele de melatonină pot fi de folos bărbaţilor diagnosticaţi cu cancer de prostată, într-un studiu prezentat în Journal of Neural Transmission, doctorul H. Bartsch remarca o relaţie între nivelul scăzut de melatonină şi apariţia cancerului de prostată.

Perturbarea afectivă sezonieră (SAD) este o formă de depresie care apare la unii oameni în timpul iernii, când

lumina naturală este mai scăzută. Se crede că prin tratarea acestei afecţiuni cu expunere la lumină puternică în timpul zilei, rezultă o producţie crescută de melatonină în timpul nopţii, ceea ce duce la micşorarea sau chiar eliminarea simptomelor depresive.

Fără îndoială, cercetările viitoare vor dezvălui noi întrebuinţări pentru melatonină, iar rolul său în menţinerea sănătăţii va fi clarificat mai mult. Pentru moment, somnul adecvat în fiecare noapte este cel mai bun mod de a asigura un nivel adecvat de melatonină în organism.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Valeriana şi melatonină se găsesc în multe magazine de alimentaţie naturistă şi vitamine.

CAPITOLUL 23

Puteţi avea o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă, indiferent ce vârstă aveţi acum

Până nu demult, medicii au fost mai preocupaţi de tratarea bolilor asociate îmbătrânirii decât de îmbătrânire. Cercetătorii au început să studieze mai serios cauzele îmbătrânirii abia în ultimul deceniu, în Statele Unite, în anul 1900, speranţa de viaţă medie pentru un bărbat era de 49, 5 ani; în 1955 media a crescut la 68, 5 ani. Astăzi, durata medie de viaţă în America este de aproximativ 72, 1 ani pentru bărbaţi şi 79 ani pentru femei, o creştere de 46% de la începutul secolului!

Doctorul K.G. Kinsella, într-un articol din Journal of Clinica! Nutrition, punea mărirea speranţei de viaţă pe seama „... expansiunii serviciilor şi instituţiilor de sănătate publică, combinate cu programele de eradicare a bolilor pentru a reduce mult rata mortalităţii, în special la sugari şi copii".

The Wall Street Journal declara că în 1950 probabilitatea ca un american în vârstă de 65 ani să atingă vârsta de 90 ani era de

O, dar 40 ani mai târziu era de 25%. Conform revistei USA Today, a 17?? ul deceniu numărul de americani centenari s-a dublat, ajungând

The Wall Street Journal prognoza că, până în 2050, a™ centenarilor va ajunge la câteva milioane.

ani – Vârsta maturizării, de obicei în jurul vârstei de 25 – 30

ganismul începe să se deterioreze cu o rată de 0, 7% pe an.

teamedie a creierului unui om adult este de 1500 grame. La

vârsta de 70 ani, masa creierului scade la 1.000 grame. O treime din creier nu mai există! împreună cu creierul, fiecare organ principal din organism este afectat de acest proces lent. Acest proces de autodistrugere a fost confirmat de doctorul Roy Walford, unul dintre cercetătorii de frunte ai ţării şi fondatorul teoriei imunologice a îmbătrânirii.

Deşi cercetarea serioasă asupra procesului de îmbătrânire este destul de recentă, au existat câteva descoperiri care nu numai că au promis să crească durata maximă de viaţă, dar calitatea vieţii va fi nemăsurat de crescută pe măsură ce îmbătrânim! „Cei mai mulţi dintre cercetători nu sunt animaţi de dorinţa imortalităţii, ci de dorinţa de a nu muri într-un azil de bătrâni”, spune doctorul Richard Sprota, biolog la Institutul Naţional de Geriatrie. „Cred că majoritatea dintre noi ar prefera să moară la 85 ani în loc de 100 dacă am şti că vom fi sănătoşi până la 85 ani, apoi putem să fumăm ultima ţigară sau să bem ultimul pahar de bourbon şi să dăm ortul popii”.

Doctorul Michael West, specialist în biologie moleculară de la Centrul Medical Soumwestern al Universităţii din Dallas, a descoperit că două gene ale

mortalităţii, M-1 şi M-2, pot accelera sau opri procesu Hmbătrânirii, în funcţie de starea lor de activare sau de inactivare. Într-un experiment prezentat în Chicago Tribune, doctorul West a reuşit cu succes să comute gena M-1 pe poziţia „inactivat”. Celulele care îmbătrânesc au în mod normal gena M-1 în poziţia „activat”. Celulele care îmbătrânesc îşi opresc îmbătrânirea, devenind tinere şi mărindu-şi numărul de diviziuni. Comutând gena M-2 în poziţia „inactivat”, celulele par să devină fără vârstă, divizându-se la infinit.

Doctorul West a declarat reporterilor de la Chicago Tribune: „Nu există cale de întoarcere, pentru prima oară în istorie avei puterea de a manipula îmbătrânirea la un nivel foarte profund. şi-a continuat speculaţiile afirmând că, prin controlul asupra acest gene, speranţa de viaţă ar putea până la urmă să crească la 21 400 sau chiar 500 ani.

Doctorul Michael R. Rose, de la Universitatea California din Irvine, a creat cu succes o varietate de musculiţă de oţet care te de două ori mai mult decât cele obişnuite. Aceste super-muşte sun totodată cu mult mai robuste decât suratele lor obişnuite. Ele prod

MEDICAMENTE MIRACULOASE 247

Ua i „”eficientă de antioxidant celular, superoxid dismutază. Doctorul Ross a declarat publicaţiei Scientific American: „Munca drosophila este ca o repetiţie pentru a face acelaşi lucru pe şoareci. Dacă putem crea un şoarece longeviv, genele, enzimele şi celulele specifice implicate în longevitate vor fi dezvăluite”.

Doctorul Thomas Johnson, biolog la Institutul de Genetică Comportamentală de la Universitatea Colorado din Boulder, a descoperit că durata de viaţă la limbrici poate fi dublată prin modificarea unei gene. Aceasta a fost prima încercare reuşită de a nări semnificativ durata de viaţă a unui animal prin control genetic. Scientific American remarca: „Surprinzător este faptul că viermii mutanţi produc niveluri crescute de antioxidanţi (atât

superoxid dismutază citoplasmică, cât şi o enzimă numită catalază), şi sunt mai rezistenţi la efectele toxice ale unui erbicid numit paraquat, care duce la generarea radicalului superoxid".

Pe baza cercetărilor întreprinse de specialistul în biologie moleculară doctorul Thomas Maciag de la Laboratorul de Bioştiinţe Jérôme Holland al Crucii Roşii Americane, s-a descoperit că durata de viaţă a celulelor cutanate este dublată prin inactivarea unei gene care controlează producerea unei proteine numite interleucină l. Tehnica folosită de Maciag pentru inactivarea genei se numeşte antisens. Antisensul se foloseşte în mod curent pentru a crea roşii fără vârstă care rămân coapte la nesfârşit.

Doctorul Judith Campisi de la Laboratorul Lawrence Berkeley a descoperit că inactivarea genei c-fos împiedică fibroblastele genei să-şi duplice ADN-ul. Aceasta împiedică celulele să se dividă, şi procesul de îmbătrânire continuă. Totuşi, după folosirea unei substanţe speciale pentru activarea genei c-fos, procesul reproductiv al celulei continuă şi îmbătrânirea încetează.

Doctorii W. Wright şi J. Shay de la Centrul Medical al

Universităţii Texas, au descoperit un mecanism genetic care amână moartea celulelor. Cercetătorii au descoperit o modalitate

a dezactiva acest mecanism „al morţii". Celulele cu mecanismul clivat trăiesc durată de timp nedefinită fără să îmbătrânească.

Jonctorul Richard Cutler de la Centrul de Cercetare

«logică a Institutului Naţional Geriatrie din Baltimore spune un nffa Viaţă a oamenuor nu este bătută în cuie. El nu vede nici

1Xentm care descendenţii noştri să nu atingă speranţa de „aici sc. 200 ani

Există teorii – altele decât cele care susţin cauza genetică a îmbătrânirii – asupra cărora îşi îndreaptă atenţia cercetători eminenţi – ai lumii. Teoria îmbătrânirii din cauza radicalilor liberi a primit cea mai mare atenţie şi rezultatele pozitive obţinute prin tratamente antioxidante au fost demonstrate fără urmă de îndoială. Doctorul Denham Harmon este considerat fondatorul Teoriei îmbătrânirii provocate de radicalii liberi, începând din 1945, el a formulat una din cele mai importante teorii asupra duratei vieţii elaborate în secolul XX. Harmon afirmă că substanţele chimice pe bază de oxigen (radicalii liberi ai oxigenului) din organismul uman sunt cauza principală a îmbătrânirii. „Posibilitatea ca radicalii liberi să fie baza îmbătrânirii este de 99%”, spune Harmon.

Într-un articol scris pentru Chicago Tribune, doctorul R. Korulak a adăugat: „Îmbătrânirea este acumularea tot mai mare de schimbări cauzate de radicalii liberi sau la care aceştia au contribuit”.

Doctorul Earl Standman, şeful laboratorului de biochimie de la Institutul Naţional pentru Inimă, Plămâni şi Sânge din Bethesda, Maryland, este de acord că vătămările provocate de radicalii liberi ai oxigenului contribuie mult la accelerarea procesului de îmbătrânire. Teoria radicalilor liberi este mai importantă decât a dorit ştiinţa să accepte la început. Durata de viaţă este dependentă de vătămările celulare provocate de radicalii liberi. Celulele organismului rezistă la unele vătămări provocate de oxigen, dar până la urmă aceste celule devin atât de deteriorate încât nu mai pot funcţiona. Studiile sugerează că reacţiile radicalilor liberi determină deteriorarea legată de vârstă a sistemului cardiovascular şi a sistemului nervos central. Doctorul Harmon spune că reacţiile radicalilor liberi ar putea juca un rol semnificativ şi în formarea de plăci neuronale asociate cu demenţa senilă de tipul Alzheimer. Persoanele senile prezintă un nivel de placă mai mare decât la persoanele normale.

Time Magazine descria radicalii liberi ca „… nişte rechini mari, albi, în marea biochimică. Renegaţi celulari care provoacă dezasti prin deteriorarea ADN-ului, modificarea compuşilor biochin corodarea membranelor celulare şi uciderea efectivă a celule cercetătorii consideră că aceşti mutilatori moleculari joacă un de prim rang în apariţia bolilor cum sunt cancerul, bolile de îi sau plămâni şi cataracta. Efectul cumulat al radicalilor liberi’s asemenea la baza deteriorării treptate care este caracteris îmbătrânirii la toţi indivizii”.

249

Radicalii liberi ai oxigenului diferă de alte molecule prin faptul

— Articulele încărcate electronic (ionii) care formează radicalii liberi t desperecheate şi neechilibrate. Procesul chimic de creare a iei în organism este un proces imperfect. Adesea, scoate un ectron dintr-un atom de oxigen, creând un electron desperecheat o moleculă foarte instabilă. Doar aceasta evidenţiază radicalii liberi. Acţiunea lor împotriva celulelor este numită oxidare.

Aţi observat vreodată cum rugineşte metalul sau cum se face un măr maroniu? Acestea sunt exemple obişnuite pe care le vedem în fiecare zi cauzate de procesul oxidării. În final, metalul şi mărul se vor dezintegra încet până când nu va mai rămâne nimic din ele. Radicalii liberi sunt foarte greu de studiat, pentru că trăiesc doar o milionime de secundă. Totuşi, mulţi cercetători reputaţi cred că radicalii liberi ai oxigenului sunt responsabili pentru multe maladii care afectează organismul. Printre acestea se includ: ateroscleroza, boala lui Alzheimer, cancer, boala lui Parkinson, sindromul Down, atacurile cerebrale, paralizia, cataracta, artrita, emfizemul, ridurile şi pierderea memoriei. Lista creşte în fiecare zi.

Un mod simplu de a înţelege radicalii liberi este comparaţia cu nişte scântei. Dacă v-a atins vreodată o scânteie pe piele şi v-a ars, vă puteţi imagina vătămările pe

care le produce un radical liber când atinge o celulă delicată.

Oprirea vătămării produsă de radicalii liberi

Helen Brody, o pensionară în vârstă de 65 ani, fostă angajată Departamentului de Stat, este binecuvântată cu o doză dublă de le „Matusalem” – numite după personajul biblic care a trăit 969. conform Bibliei. Cercetătorii nu se aşteaptă ca Helen să trăiască am dar un plus de 1 00 ani este o estimare rezonabilă. de l i lui Helen doctorul William Harris, şeful laboratorului „l al Centrului Medical al Universităţii Kansas, spune: usmul ei în ei împiedică cu o eficienţă fantastică deteriorările radicalii liberi. Probabil că arterele ei sunt imaculate”. a introdi ° Michael Rose, biolog la Universitatea din California? era Matusalem suplimentare în musculiţe de oţet şi le-a

dublat vieţile. Probabil că în douăzeci de ani vom fi capabili să facem asta la oameni.

Avem cu toţii o genă Matusalem, care este răspunzătoare pentru producerea în organism a unei substanţe numită „superoxid dismutază” sau SOD. SOD se găseşte în mucusul care înconjoară fiecare celulă din organism. Singurul rol al SOD este de a distruge radicalii liberi (oxidanţii) înainte ca ei să atingă celulele. Este cel mai puternic antioxidant cunoscut de cercetători.

Organismul este o uzină chimică. Ingeraţi alimente şi lichide şi respiraţi aer pentru a-l menţine în funcţie. În procesul de convertire a alimentelor şi lichidelor în substanţele chimice de care are organismul nevoie, se creează radicali liberi. Este treaba SOD să-i distrugă.

De la naştere până la vârsta de 25 ani, organismul produce suficient SOD pentru a distruge marea parte a radicalilor liberi. După această vârstă, organismul produce tot mai puţin SOD, dar cantitatea de radicali liberi nu scade niciodată, în consecinţă, fiecare parte a

organismului este în cele din urmă vătămată, deoarece celulele sunt distruse sau ADN-ul lor suferă mutaţii din cauza oxigenului.

Pe măsura înaintării în vârstă, existând tot mai puţin SOD pentru protecţie, radicalii liberi omoară celulele mai repede decât pot ele să se reproducă. Rezultatul este că fiecare organ se micşorează, sau capacităţile sale de funcţionare adecvată scad. Spre exemplu, creierul unei persoane în vârstă de 70 ani este cu aproximativ 30% mai mic decât cel al unei persoane de 25 ani. Odată cu reducerea în volum apar şi slăbirea memoriei, încetinirea reacţiilor mentale, reducerea acuităţii şi micşorarea capacităţii de a face faţă stresului.

Ficatul şi rinichii, vătămaţi excesiv de către radicalii liberi, i mai pot elimina toxinele şi reziduurile eficient. Vătămările celulei pulmonare le împiedică să introducă suficient oxigen în circulai ceea ce duce la oboseala mai rapidă.

Pielea devine mai subţire, îşi pierde netezimea şi se forme riduri. Ochii fac cataractă. Articulaţiile îşi pierd capacitatea lubrifia cum trebuie şi astfel devin dureroase şi înţepenite, l devin mai firavi, îşi pierd puterea. Pancreasul nu mai produce’s digestive, determinând indigestii şi probleme intestinale etc.

Doctorul Hans Kugler, autorul cărţii Seven Keys tpal Life (şapte soluţii pentru o viaţă mai lungă) şi cercetător binecui

251

I, spune că îmbătrânirea organului central de trol al organismului, creierul, cauzează mai multe probleme de „ţaţe decât oricare altă zonă. Norepinefrina este o substanţă alntială care menţine funcţiile de bază ale creierului. O reducere a 15 tei substanţe aduce de obicei îmbătrânirea accelerată şi – mesia. Doctorul C. Cohen de la Facultatea de Medicină Mount Sinai din New York demonstrează cu ajutorul unor teste clinice că adicalii

liberi distrug repede norepinefrina, în timp ce SOD şi alţi antioxidant! previn distrugerea. Boala devastatoare Lou Gehrig (scleroza laterală amiotropă) apare atunci când încetează producerea de SOD în creier.

Grăsimile polinesaturate produc mai mulţi radicali liberi!

Unele din produsele alimentare care cauzează cea mai mare producere de radicali liberi în organism sunt grăsimile polinesaturate! Acesta este un paradox, pentru că milioane de oameni au trecut de la grăsimi saturate la grăsimi polinesaturate pentru gătit, în speranţa de a reduce riscurile bolilor de inimă. La animalele hrănite cu grăsimi polinesaturate s-a observat o creştere spectaculoasă a radicalilor liberi şi a tumorilor, în timp ce animalele hrănite cu grăsimi saturate au avut un număr mult mai mic de radicali liberi şi mai puţine tumori.

Cei care folosesc grăsimile polinesaturate de fapt accelerează îmbătrânirea propriilor lor celule. Doctorul Harry Demopoulos, profesor de renume mondial de la Facultatea de Medicină a Universităţii din, New York spunea: „Dacă aş fi obligat să aleg, lesterolul ridicat este un pericol mai mic pentru sănătate.”, Probabil că are dreptate, pentru că cercetătorii în domeniul lor de inimă spun că colesterolul în sine nu este o problemă, dar

«darea lui duce la arterioscleroză. Radicalii liberi provoacă oxidarea.

Dulf r! retatorii la Secţia de Medicină şi Biochimie a Universităţii sanevi d-monstrat imensa putere a SOD. Au luat celule albe; i le-au împărţit în două grupe, într-un grup a fost introdus-protejat f f CK & t radicali liberi în ambele grupuri. Celulele murit au rămas în viaia>în timP ce grupul celălalt a

Au luat alte celule albe sangvine şi le-au împărţit îndoar grupuri, într-un grup a fost introdus SOD. Apoi au

pus substant cancerigene în ambele grupuri. Cultura protejată de SOD a râma sănătoasă, în timp ce grupul celălalt a devenit canceros.

Doctorul Richard Cutler, fost director al Institutului National de Geriatrie spunea că numeroase studii au arătat că, dintre toată speciile, cele care trăiesc cel mai mult au cele mai mari nivele de SOD!

Ajutor pentru suferinzii de artrită şi dureri de spate

Bolnavii de artrită suferă de umflături şi dureri mai intense când zona afectată devine inflamată. Folosirea regulată de SOD pare să împiedice inflamarea. Doctorul C. Huber a efectuat teste clinice de tip dublu-orb, cu efect placebo controlat, pe pacienţi cu reumatism şi osteoartrită, cu SOD şi un placebo (pastilă faf să). Studiile au dus la concluzia că SOD are categoric un efect antiinflamator foarte durabil. Doctorii Y. Lin şi H.D. Pape au descoperit că starea a 83% din pacienţii lor care aveau disfuncţii articulare putea fi ameliorată eficient cu SOD.

Bolnavii de artrită care iau analgezice fără şi cu reţetă au de obicei probleme de stomac ca efect secundar. Doctorul Han Zahavi, cercetător la Facultatea de Medicină a Universităţii din Tel-Aviv, a descoperit că analgezicele produc un număr imens de radicali liberi în stomac. Totuşi, când a administrat pacienţilor SOD, numărul de radicali liberi a scăzut substanţial. Paradoxal este faptul că, deşi majoritatea afecţiunilor articulare cronice sunt cauzate de radical liberi, totuşi, fără să-şi dea seama, medicii dau pacienţilor analgez care de fapt creează mai mulţi radicali liberi. Este ca şi cum ai turr gaz peste foc.

253

Radiaţiile nucleare produc miliarde de radicali liberi

Oricine este expus direct radiaţiilor nucleare moare din cauza i cantităţi incredibile de radicali liberi care este creată imediat în Nanism. Nu există cantitate de SOD care să poată fi introdusă în organism suficient de repede pentru a opri distrugerea masivă a celulelor de către

radicalii liberi, care determină moartea persoanei. Un cercetător spunea că este ca şi cum fiecare celulă ar fi electrocutată individual. Puţinele celule care supravieţuiesc suferă mutaţii şi nu mai pot forma prin reproducere celule sănătoase.

Bacteriile trăiesc pretutindeni – dar aţi crede că există chiar şi o bacterie care trăieşte în interiorul reactoarelor nucleare? Se numeşte „radiodurans”, şi nu există fiinţă vie de pe pământ care să aibă o cantitate mai mare de SOD pe unitate de masă corporală, în mod evident, acesta este motivul pentru care bacteria poate supravieţui în reactor.

SOD a fost descoperit în 1968 de către doctorul Irwin Fridowich de la Universitatea Duke. De atunci, o mulţime de cercetători din lumea întreagă au descoperit că, deşi gena Matusalem este programată pentru a produce SOD, acesta nu poate fi produs decât în prezenţa a trei substanţe nutritive – cupru, zinc şi mangan. Biochimiştii au sintetizat SOD şi au descoperit că, ingerând SOD şi substanţele nutritive de care este legat, nivelul de SOD din organism poate fi crescut spectaculos!

Un studiu efectuat la Universitatea de Stat din Pennsylvania a arătat că proporţiile recomandate din cele patru grupe principale alimente nu oferă cantităţile adecvate de cupru, zinc şi mangan.

dar, pentru a mări nivelul de SOD, alimentaţia trebuie suplimentată direct. Motivul pentru deficitul acestor minerale în mente este simplu. Dacă mineralele nu există în sol în cantităţi lente, plantele nu le pot extrage.

de K IU se cuvare a pământului cu îngrăşăminte chimice care solul l<f în con™e> cu Pm şi mangan au epuizat aproape complet exem] °T noastre de aceste minerale şi multe altele. Spre Bacuri U °v! mă-muam n urmă* curcanii au murit cu miile de erebrale până când Departamentul Agriculturii a descoperit

CHASE REVEL

Doctorul Roger Williams de la Universitatea din Texae descoperit că GT este un agent antitumoral foarte puternic e ajutor în tratarea alergiilor, cataractei, diabetului, hipoglicemiei artritei, ca şi un protector împotriva fumului de tutun şi a alcoolulu

Doctoral Gareth Green, cercetător la Facultatea de Medicir Harvard, spune că s-a dovedit experimental că GT este strâns legaţi de activitatea fagocitară a celulelor pulmonare. Fagocitele devorea; bacteriile, particulele de praf şi fumul de tutun.

Doctorul Robert Atkins, autor al cărţii best-seller Dr, Atkins Diet Revolutoion, spunea într-o emisiune de radio recentă: „GT dezarmează toxicitatea grăsimilor din alimentaţia noastră şi le elimină prin intermediul urinei. GT este un medicament minune chiar dacă este o substanţă nutritivă – una care poate fi folosită într-un bun program de împiedicare a apariţiei tumorilor”.

Alături de doctoral Atkins a mai fost prezent la emisiune un alt cercetător renumit, doctoral Harry Demopoulis. Ei au continuat spunând că cercetătorii germani au dat GT unor şobolani cu cancer de ficat într-un experiment dublu-orb, cu efect placebo controlat. După aceea, animalele au fost examinate şi tumorile regresaseră complet, lăsând doar o cicatrice mică în loc.

Avem cu toţii nevoie de lumina soarelui, pentru că stimulează producerea de vitamina D. Totuşi, toată lumea cunoaşte periculozitatea razelor ultraviolete (UV) pentru piele. Recent, doctorul Donald Darr de la Central Medical al Universităţii Duke a descoperit că atât vitamina C cât şi GT sunt distrase în piele chiar şi în timpul unei expuneri moderate la UV. Jucătorii de golf şi alţii care sunt expuşi mult timp la soare trebuie să fie conştienţi de asta şi să-şi suplimenteze alimentaţia după expunerea la UV.

GT lucrează sinergie cu vitaminele şi E, antioxidanţii i mai cunoscuţi. De fapt, GT le protejează de oxidare,

făcând a antioxidanţi să dureze mai mult în organism înainte să se epuiz Totuşi, GT nu poate fi folosită în niciun mod fără prezenţa selefl Seleniul, un alt antioxidant puternic, este necesar pentru metaboliz GT.

Toate statele aflate la est de fluviul Mississippi, ca O Washington şi Idaho au soluri cu puţin seleniu sau îngrăşămintele obişnuite nu conţin seleniu, aşa că plantele şi arm din aceste zone sunt deficitare în seleniu.

257

e Luaj puternice surse exterioare de radicali liberi sunt gazelente de la maşini, fumurile industriale şi fumul de ţigară. Aceste 1 cauzează ceea ce se numeşte reacţii respiratorii explozive – niratory burst reactions – RBR) în plămâni, adică pătrunderea umăr imens de radicali liberi ce atacă membranele pulmonare. actorul Jorgen Clauzen a publicat un studiu în revista Biologica! T ace Element Research, arătând că fumătorii au cu aproape 33% mai puţină vitamina E în organism decât nefumătorii, pentru că această substanţă nutritivă este folosită în distrugerea excesului de – adicalilor liberi. Doctorul Clauzen a descoperit de asemenea că suplimentarea consistentă de vitamina E şi seleniu reduce radicalii liberi cu până la 75%. (Trebuie să luaţi seleniu cu vitamina E pentru că vitamina E nu poate fi metabolizată fără seleniu.)

Un alt antioxidant puternic

Totul a început în iarna lui 1 534, când exploratorul francez Jacques Cartier şi-a ancorat corabia la ţărmul râului St. Lawrence în Québec, Canada. Tragedia a apărut totuşi când râul a îngheţat blocând vasul. Carter şi echipajul lui au trăit trei luni cu carne sărată şi pesmeţi. La scurt timp după sosirea în Canada, 25 bărbaţi din echipajul lui de 1 10 persoane au murit de scorbut, iar alţii 50 erau grav bolnavi.

Disperat, Cartier a abordat un trib prietenos de indieni şi a cerut să-l vadă pe vraciul lor. Vraciul i-a spus lui Cartier să le facă oamenilor săi un ceai din scoarţa şi

acele pinului Anneda. În decurs săptămână, o mare parte a echipajului şi-a revenit miraculos.

a venit dezgheţul primăvara, corabia lui Cartier a plecat spre

Îl mai multe cufere pline de scoarţă şi ace din pinul Anneda.

Î scurt timp după întoarcerea lui Cartier în Europa, medicii

C1 au descope” t ca scorbutul putea fi prevenit prin consumarea

& 3Veau gUST mult mai bun decât ceaiul din scoarţă a au a-uns înarmării britanici să fie numiţi limeys.

ace ce cercetătorii au descoperit că vitamina C singură citric, vând Utul °arte încet dar când se adau & a un bioflavinoidcarea este rapidă. Analizele au arătat că o bună parte

din vitamina C este distrusă în organism prin oxidare. Bioflavinoidul împiedică oxidarea vitaminei C şi este un sprijin puternic pentru vitamina C. Aşa că dacă luaţi vitamina C fărăbioflavinoide, vă irosiţi banii.

Cu peste 400 de ani mai târziu, profesorul Jacques Masquelier, decan emerit al facultăţii de medicină a Universităţii din Bordeaux, s-a deplasat special la Québec pentru a cerceta pinul Anneda. Ştia că acele acestui pin conţin vitamina C, dar voia să obţină şi mostre din scoarţă pentru a vedea dacă aceasta conţine vreo substanţă medicinală.

Când profesorul Masquelier a examinat scoarţa de Anneda în laboratorul său, a descoperit că aceasta conţine un bioflavinoid rar şi foarte puternic, mult mai puternic decât oricare bioflavionid citric.

De 50 ori mai puternic decât vitamina E!

De 20 ori mai concentrat decât vitamina C!

În curând, cercetătorii din lumea întreagă au aflat despre descoperirea doctorul Masquelier şi au început să facă experimente cu această substanţă remarcabilă. Ei au făcut o descoperire uluitoare, anume că substanţa nu numai că proteja vitamina C şi o ajuta să acţioneze mai bine, dar era şi unul din cei mai puternici antioxidant! descoperiţi vreodată.

Dar exista o problemă. Pentru a pune la dispoziţia întregii lumi acest bioflavinoid, descojirea copacilor şi extragerea aveau să fie destul de costisitoare – iar arborii aveau să moară. Aşadar, doctorul Masquelier a început să caute intens o altă sursă. După mai mulţi ani, a găsit o sursă chiar şi mai bogată în seminţele de struguri. Acum se găseşte în comerţ sub numele de Adoxynol (AND) şi Pycnogenol.

Doctorul Richard Cutler, directorul departamentului guvernamental de geriatrie de la Institutul Naţional pentru Sănătate, spunea: „Durata vieţii dumneavoastră este direct proporţională cu cantitatea de antioxidanţi pe care o menţineţi în organism!”

Mulţumită progresului ştiinţei, putem acum să ne prelungim spectaculos viaţa, să avem mai puţine afecţiuni şi boli istovitoare în anii bătrâneţii. Soluţia este menţinerea unui spectru complet de antioxidanţi în organism pentru a lupta cu radicalii liberi ucigaşi.

Şapte antioxidant! cu funcţii diferite!

Este importantă înţelegerea faptului că fiecare dintre cei şapte antioxidant! funcţionează într-o altă parte a organismului. Vitamina A şi beta-carotenul luptă cel mai bine împotriva radicalilor liberi din mucoasele organismului. Vitamina C funcţionează mai bine în ţesuturile solubile în apă. Vitamina E şi seleniu! elimină radicalii liberi din grăsimile şi uleiurile organismului – inclusiv din inimă. Cisteina protejează vezica, plămânii şi ochii. Zincul veghează asupra prostatei şi a sistemului

endocrin.

Cercetătorii au marcat radioactiv adoxinolul, aşa încât să-l poată urmări prin organism. Au descoperit că acesta ajunge în toate părţile organismului, cu excepţia oaselor, concentrându-se cel mai mult în aortă – artera principală. Doctorul David White de la Universitatea din Nottingham, Anglia, a descoperit că AND reduce colesterolul LDL oxidat şi formarea celulelor spongioase, în urma unor teste clinice extinse, el a conchis că AND oferă cea mai bună protecţie împotriva aterosclerozei.

Dacă aveţi varice sau edem (îngreunarea sau inflamarea picioarelor), AND poate fi foarte important pentru dumneavoastră Varicele sunt de fapt capilare fisurate (vasele de sânge foarte subţiri care duc substanţele nutritive la celule şi preiau deşeurile). Capilarele se fisurează arunci când colagenul care formează pereţii vaselor de sânge s-a deteriorat. Edemul este provocat de acumularea sângelui în membrele inferioare din cauză că activitatea de pompare a venelor este diminuată din cauza rigidizării colagenului.

Profesorul Henri Choussat de la facultatea de medicină a Universităţii din Bordeaux a efectuat două experimente de tip dublu-orb cu persoane cu varice şi edem. În decurs de 72 ore, la pacienţii care au luat AND a crescut rezistenţa capilarelor la fisuri cu 140%. Şase zile mai târziu, toţi cei care au luat AND nu mai aveau edem şi îşi simţeau picioarele mai odihnite – 75% din varice dispăruseră. Doctorul G.F. Haake, un cercetător german, a confirmat rezultatele cu un experiment asemănător. El a constatat de asemenea că cei care au luat AND au avut mult mai puţine crampe musculare.

Colagenul care alcătuieşte vasele sangvine este acelaşi colagen care oferă pielii netezime, elasticitate şi rezistenţă. Studiile de la

Universitatea Baylor au arătat că AND se ataşează la colagenul vătămat, îl reactivează şi îl protejează de invazia radicalilor liberi.

Doctorul A.H. Arstila, profesor la o facultate finlandeză de medicină, a descoperit că AND (luat oral) previne aproximativ 85% din vătămările potenţiale cauzate de razele ultraviolete. Asta înseamnă că AND este unul dintre primele produse cosmetice orale care vor îmbunătăţi aspectul pielii şi o va proteja în acelaşi timp.

AND este unul din puţinii antioxidant! care pot trece bariera sangvino-cerebrală pentru a proteja celulele cerebrale de radicalii liberi. Pierderea de celule cerebrale înseamnă pierderea memoriei. Pentru a testa capacitatea AND de prevenire a atacurilor cerebrale, cercetătorii au creat o rasă de cobai predispuşi la moarte timpurie în urma atacurilor cerebrale. Totuşi, când AND a fost adăugat în alimentaţia lor, au trăit aproape de două ori mai mult.

Cercetătorii cred că motivul este acela că AND fortifică vasele de sânge şi le împiedică să plesnească, aceasta fiind adeseori cauza pentru cheagurile provocatoare de atacuri cerebrale. De asemenea, din moment ce concentraţia principală de AND este în aortă, a fost cercetat ca mod de prevenire a atacurilor de cord.

Doctorul Juan Duarte, un cercetător spaniol, şi un expert medical de la Institutul Olandez Naţional pentru Sănătate Publică au ajuns la concluzia că AND îmbunătăţeşte mecanismul de dilatare al aortei, reducând astfel cheagurile şi riscul atacurilor de cord.

Un alt antioxidant puţin cunoscut, dar puternic!

N-acetil cisteina, o formă modificată a aminoacidului cisteină, nu este doar un antioxidant puternic, dar îndeplineşte şi un rol vital pentru multe funcţii ale organismului. Mai multe studii indică faptul că ajută la prevenirea cancerului mamar. În vezica urinară, cisteina distruge nitrozaminele care se găsesc de obicei în grăsimile animale, fumul de ţigară şi alcool. Se bănuieşte

că nitrozaminele sunt cancerigene.

Cisteina este administrată pe scară largă pacienţilor care sunt supuşi chimioterapiei pentru cancer. Ea contracarează multe din efectele secundare groaznice. Cisteina ajută la tratarea alergiilor.

diabetului, hipoglicemiei, artritei şi poate preveni formarea de pietre la rinichi şi vezica biliară. Contribuie la metabolizarea seleniului şi lucrează sinergie cu vitaminele şi E, făcându-le mai puternice.

Un studiu din 1991, publicat în revista Experimental Eye Research, arată că, pe măsură ce ochiul îmbătrâneşte, cantitatea de cisteină se micşorează. Cercetătorii au ajuns la concluzia că suplimentarea regulată a acestui aminoacid poate preveni formarea cataractei la bătrâneţe.

Doctorul Eric Braverman declara că la centrul său medical, el foloseşte cisteină pentru tratarea pacienţilor cu boli ale bronhiilor, astm şi bronşită. Patru astmatici au ajuns să nu mai folosească medicamente bronhodilatatoare şi vaporizatoare în decurs de 60 zile de la începerea suplimentării de cisteină. Ei luau aceste medicamente de circa zece ani, înainte ca această substanţă nutritivă să le aducă alinarea.

G Aveţi grijă – nu toţi antioxidantul sunt la fel!

Cu tot tam-tam-ul făcut în presă despre valoarea antioxidanţilor, multe companii farmaceutice au pus la punct formule antioxidante – unele din ele fiind îndoielnice. Spre exemplu, testele au arătat că organismul absoarbe cu 36% mai mult din vitamina naturală E (d-alfa-tocoferil) decât din forma sintetică, dl-alfa-tocoferil. Litera „l” de după „d” indică faptul că este sintetică. Seleniul simplu este un metal şi nu este absorbit cu uşurinţă în organism. Mult mai uşor de absorbit este în forma sa alimentară, selenometionina.

Alte soluţii pentru încetinirea îmbătrânirii

Doctorul Ana Aslan, cardiolog şi medic-şef k

Institutul Geriatrie din România, a aflat din Journal of Physiology că există o enzimă în organism numită monoamin-oxidază (MAO). Revista susţinea că nivelul de MAO rămâne aproximativ acelaşi până spre

35 ani, apoi se măreşte spectaculos pe măsura înaintăriiârrvjWpS-a descoperit că persoanele care suferă de maladii epuizante artrita, nevrita, arterioscleroza, senilitate şi depresie, au un nivel MAO mult mai mare decât cel normal.

Folosind 920 şobolani albi bătrâni, doctorul Aslan a efectuat o serie de experimente pentru a vedea dacă poate coborî nivelul d MAO folosind diferite formule. Doctorul Aslan a descoperit e combinaţie care a coborât nivelul de MAO al şobolanilor cu 85°/ în decurs de două săptămâni. Şobolanii cu nivel scăzut de MAO au trăit cu 22, 2% mai mult decât ar fi fost normal. Doctorul Aslan şi-a folosit formula pe un pacient care fusese internat în spital cu o artrită atât de gravă încât nu-şi putea mişca piciorul. După ce s-a oferit voluntar pentru tratamentul experimental, bărbatul a constatat că poate să-şi mişte piciorul la o zi după ce doctorul Aslan a început tratamentul. Două zile mai târziu, era vindecat. A ieşit din spital ca şi cum n-ar fi avut niciodată artrită!

Mai târziu, poliţia a adus la spital un bărbat în vârstă, fără cămin. Invalidul murdar şi neîngrijit suferea de depresie şi pierderea memoriei. Nu putea să vorbească şi se afla într-un stadiu final de senilitate, în decursul unui an, tratamentul doctorului Aslan areântinerit şi restabilit mare parte din funcţiile pierdute sau erodate ale bătrânului. Era viguros, alert, foarte mobil şi îi revenise în bună parte memoria. Publicitatea care a înconjurat succesul doctorului Aslan în acest caz a atras atenţia unei femei care l-a recunoscut în bărbatul reîntinerit pe tatăl ei. Femeia a adus documente care atestau vârsta reală a

bătrânului ca fiind de 109 ani. Era un armean pe nume Parsh Margosian.

Formula doctorul Aslan a fost numită Gerovital H3 şi conte în esenţăprocainã, care se foloseşte adesea ca anestezic, în decurşi următorilor 15 ani, doctorul Aslan a ţinut înregistrări meticulo asupra celor 111 pacienţi care urmau tratamentul ei. În medie, gruţ experimental a trăit cu aproximativ 29% mai mult decât sper medie de viaţă, în decursul anilor, mii de pacienţi ai doctorului t au declarat ameliorarea sau vindecarea problemelor asoc îmbătrânirii, ca artrită, neurită, impotenţă, deteriorare pierderi de memorie, psoriazis, astm, angină pectoral arterioscleroza, depresie, tonus muscular şi cutanat scăzv atracţiei sexuale, pierderea energiei, osteoporoză şi pierderea au; De asemenea, părul unor pacienţi s-a închis la culoare.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 263

Cercetările doctorului Aslan nu au rămas neobservate de către munitatea ştiinţifică sau de pacienţii de rang. Nikita Hruşciov.

° w Grant, Kirk Douglas, Onassis, Marlene Dietrich, prinţul

R inter Somerset Maugham, Charles de Gaulle, Sukarno, Imelda

< erdi nand Marcos, Stalin şi preşedintele Mao au beneficiat de ttatamentul doctorului Aslan.

Doctorul Joseph Hrachovac de la Universitatea din California (USC) a descoperit că formula doctorului Aslan, Gerovital H3, reduce nivelul de monoamin-oxidază MAO în organism cu 87%. Doctorul David MacFarlene de la USC a confirmat cercetările doctorului Hrachovac.

Doctorul Arnold Abrams de la Facultatea de Medicină din Chicago a efectuat teste de tip dublu-orb pe GH3 care au dus la descoperiri pozitive. Pornind de la aceste rezultate, doctorul Abrams a vizitat România pentru a obţine mai multe informaţii.

Doctorul german Fritz Wiederman a tratat peste 600

pacienţi cu Gerovital H3 şi a remarcat că „rezultatele sunt uimitoare şi apar foarte repede". Pentru a-şi ilustra descoperirile, a dat reporterilor dosarul unui subiect de sex feminin care suferea accese frecvente de plâns. Femeia suferea de asemenea de artrită şi o incapacitate completă de a munci. După ce a fost supusă tratamentului cu Gerovital H3 timp de-o săptămână, femeia a fost capabilă să se întoarcă la serviciu. În mai puţin de trei luni de la începerea tratamentului, mâinile ei inflamate au revenit la mărimea normală, iar durerile artritice au dispărut. După cinci luni, părul ei şi-a recăpătat culoarea iniţială şi a început să crească acolo unde căzuse. Cel mai surprinzător rezultat al tratamentului a fost că, la vârsta de şaizeci şi opt de ani, femeii i-au crescut măselele de minte, „... dovedind cât de extinsă a fost regenerarea care a apărut în cazul ei", remarca doctorul Wiederman.

Într-un raport către Societatea de Gerontologie, doctorul Ditman, directorul Fundaţiei Psihiatrice Vista Hill din Sin, şi doctorul Sidney Cohen, profesor de psihiatrie la UCLA, nnat că au descoperit că 89% dintre pacienţii în vârstă au Cohe mari? uâine de-Presii după ce au luat Gerovital H3. Doctorii ttedi iman au declarat că majoritatea pacienţilor care luau mai b* >Cntu – „— auo senzaţie mai intensă de bine şi relaxare, dorm infla noaptea, se eliberează de depresii şi de disconfortuliilor cronice sau al bolilor degenerative".

La întrunirea anuală a Societăţii Americane de Geriatrie di 1975, doctorul William Zung, profesor de psihiatrie la Universitatea Duke, şi doctorul H.S. Wang, profesor asociat, au declarat că testele lor de tip dublu-orb cu Gerovital H3 şi un placebo au arătat o ameliorare semnificativă a stării mintale la cei care au luat Gerovital H3. Doctorul Leonard Cramor, de la Colegiul Medical din New York, a efectuat propriul său test dublu-orb şi mai

târziu a confirmat rezultatele doctorilor Zung şi Wang.

Doctorul Albert Semord, un membru prestigios al Asociaţiei Medicale Americane, al Societăţii Medicale a comitatului New York, al Societăţii Americane de Geriatrie şi al Academiei de ştiinţe din New York, a testat Gerovital H3 pe 50 pacienţi şi pe el însuşi timp de mai multe luni. El a spus: „În fiecare lună sunt tot mai uluit de rezultate – nu numai fizice, ci şi mintale şi emoţionale".

Doctorul Semord spunea: „Toţi pacienţii mei se simt ca şi mine. Nu îmi arăt vârsta (78). Pescuiesc, vânez, schiez. Fac dragoste de două ori pe săptămână. Mă simt extrem de bine". El declara că Gerovital H3 a avut „un efect uluitor asupra clarităţii mintale şi a stabilităţii emoţionale a pacienţilor săi".

Unii inhibitori ai MAO sunt comercializaţi în Statele Unite ca antidepresive. Gerovital H3 s-a dovedit un inhibitor mai bun al MAO decât medicamentele pe bază de reţetă, care produc efecte secundare ca vătămări ale ficatului, hipertensiune, dureri de piept şi dureri de cap. Gerovitalul nu a demonstrat efecte secundare.

Doctorul Hochschild spune: „Prin propria sa natură, această substanţă nu poate fi comparată cu nicio alta… nici nu stimulează, nici nu inhibă în multiplele sale acţiuni, ci mai degrabă normalizează şi regularizează". Doctorul Aslan a completat: „Dacă eşti tensionat, te relaxează. Dacă eşti apatic, te înviorează".

Doctorul Aslan a confirmat capacitatea procainei de a corecte problemele sistemului circulator. Procainei i s-a descoperi întrebuinţarea terapeutică pentru inimă şi sistemul vascular şi este un vaso-dilatator natural.

Doctorul Hans Kugler a descoperit că procaina se des! în organism în acid para-aminobenzoic (PABA) şi 2 dime aminoetanol bitartrat (DMAE). DMA ŞI PABA sunt substanţe bine cunoscute, aflate în cantităţi foarte mici îne°. limente. Doct» Kugler declară: „În propriile mele studii asupra longevităţii efectt

triştii la cancer, la Universitatea Roosevelt din o, am folosit procainã ca unul din factorii de prelungire a în două experimente pe animale am comparat procainã cu «estecul DMAE/PABA şi am descoperit exact aceleaşi rezultate izbitive pentru amestecul DMAE/PABA ca şi pentru procainã".

Până nu demult, singurul mod în care cineva putea beneficia de pe urma procainei era prin injecţii în cabinetul unui medic. Cercetătorii americani au creat o versiune îmbunătăţită ar crovitalului H3 care nu necesită reţetă. O combinaţie de DMA ŞI PABA este acum comercializată ca Gerő Vita GH3.

„În experimentele pe animale, PABA a acţionat împreună cu acidul pantotenic pentru a reda părului cărunt culoarea sa naturală" observa doctorul Earl Mindell.

Astăzi, DMAE este una din cele mai importante substanţe nutritive şi stă la dispoziţia persoanelor care doresc longevitatea. Deşi concentraţia este foarte mică, prezenţa naturală a DMAE în organismele vii a fost demonstrată. Doctorul R. Hochschild spune: „Datorită rolului său esenţial în biosinteza membranelor, rezultatele existente sugerează că procesul de îmbătrânire poate fi influenţat menţinând concentraţia cuvenită de DMAE".

DMAE se găseşte cel mai abundent în acele alimente pe care oamenii tind să le socotească alimente „cerebrale", ca anşoa şi sardele. DMAE are capacitatea remarcabilă de a traversa bariera sangvino-cerebrală. Experimente ulterioare au arătat că această substanţă nutritivă este responsabilă pentru prelungirea duratei de viaţă la animale cu aproximativ 30 – 40%.

Doctorul Murphy a prezentat rezultatele unor teste de tip dublu-orb realizate în timp ce studia DMAE cu fonduri primite de la Riker Laboratories, Institutul pentru sănătate Mintală al Serviciului nibhe al Sănătăţii din

Statele Unite şi de la Fundaţia Geschickter pentru Cercetare Medicală. Rezultatele, publicate în clinical armacology and Terapeutics, afirmau: „Dintre răspunsurile logice şi subiective, rezultatele semnificative au fost creşterea

«ui muscular, o mai bună concentrare mintală şi modificări în nle legate de somn, şi anume: o nevoie mai mică de somn.

rotund şi absenţa perioadei obişnuite de ineficientă dimineaţa efect f tratatcu DMAE”. Majoritatea celor din grup au declarat e favorabile ca „dispoziţie mai bună”, „încetarea durerilor de

* «gândire mai clară”.

Doctorul Ross Pelton remarca: „Rezultatele întrebuinţării d DMAE au arătat că acesta îmbunătăţeşte starea de spirit, memorr şi învăţarea, măreşte inteligenţa şi durata de viaţă”.

DMAE s-a dovedit de asemenea eficient în rezolvarea problemelor de învăţare şi comportamentale ale copilăriei. A fost de asemenea folosit cu succes în tratarea bolii numită coree de tip Huntington. Doctorul Osvaldo declara în 1974 că „O medie de 500 mg zilnic la copii şi 1.000 mg la adulţi pare să fie necesară pentru obţinerea de efecte terapeutice bine delimitate. Cele mai bune efecte clinice au fost obţinute după trei luni de tratament la copii şi pare să existe o perioadă minimă de timp pentru obţinerea unor efecte optime”.

Doctorul E. Miller prezenta rezultatele unei terapii cu DMAE pe 11 pacienţi bolnavi de Parkinson, cu dischinezie. După ce au primit o doză cuprinsă între 500 mg şi 900 mg pe zi, dischinezia a fost eliminată complet la opt pacienţi şi mult ameliorată la al nouălea. Reacţia terapeutică a început la 10 – 14 zile de la începerea tratamentului.

În cartea sa Mină Food and Smart Pills, doctorul Ross Pelton menţionează că Administraţia americană a produselor alimentare şi farmaceutice (FDA) a permis mai întâi comercializarea DMAE ca medicament cu reţetă şi a autorizat Riker Laboratories să-l producă sub numele Deaner. Mai târziu FDA a cerut studiul de eficacitate. Din cauza pieţii reduse pentru Deaner în acel moment şi a costurilor implicate în realizarea studiului, Riker a întrerupt fabricarea produsului.

Hormonii de creştere opresc îmbătrânirea!

Producerea de hormoni de creştere de către organisi încetineşte când oamenii depăşesc vârsta de 30 ani. La aproxr o treime din populaţie, producerea se opreşte aproape compK jurul vârstei de 60 ani. Doctorul Daniel Rudman de la Cole; Medical Wisconsin al Facultăţii de Medicină din Chicago a P

rezultatele unui studiu asupra hormonului uman de creştere (Gr! Newenland Journal o Medicine. Studiul a examinat e.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 267

bărbaţi sănătoşi cu vârste cuprinse între 61 şi 81 – Ceea ce am văzut în decursul a şase luni a fost faptul că mai uite din schimbările de compoziţie ale organismului (datorate bătrânirii) au fost inversate", spunea doctorul Rudman. „Aceasta prezintă inversarea a zece sau douăzeci de ani de îmbătrânire în privinţa acestor factori".

Cercetările doctorului Rudman au demonstrat o capacitate de reconstruire a masei musculare la persoanele în vârstă. Cercetătorii sunt de părere că efectele benefice sunt mult mai vaste şi reîntineritoare. Tratamentul cu GH a mărit masa musculară a bărbaţilor cu 9% şi a scăzut ţesuturile grase cu 14%. Pielea lor s-a îngroşat cu 7%. Doctoral Mary Lee Vance de la Universitatea din Virginia, într-un articol care a însoţit studiul dublu-orb asupra GH, arăta că efectele reprezintă „un început important".

Într-un studiu recent realizat de doctorul Eugene Roberts de la Secţia de Neurobiochimie a Institutului de Cercetări Beckman din City of Hope, Duarte, California, dehidroepiandrosteronul (DHEA) a mărit nivelul de energie, rezistenţă, putere a membrelor, forţă şi agilitate la pacienţii suferind de scleroză multiplă, o boală care afectează sistemul nervos central. DHEA stimulează sistemul imunitar, previne cancerul şi are influenţe nemăsurate asupra organismul uman.

De secole, ginsengul şi ghimbirul au fost cunoscute în China ca plante împotriva îmbătrânirii. Oamenii ştiau că ginsengul poate fi folosit pentru a calma nervii, la vindecarea ulcerelor şi pentru a mări potenţa. Cercetătorii occidentali au confirmat recent ceea ce chinezii ştiau de sute de ani.

Cercetările curente au arătat că ginsengul ajută la fortificarea sistemului imunitar. Doctorul Tsung a izolat polizaharidele imunostimulatoare din ginseng în 1986. Doctorul Ruriko Haranaka descoperit că ginsengul are calităţi antioxidante puternice. S-a ovedit că saponinele din compoziţia sa scad nivelul de colesterol.

Avista Modern Research afirmă: „Ginseng nu pare să aibă reo acţiune farmacologică specifică, bine definită, ci mai degrabăntă un mare număr de activităţi farmacologice diferite, care ibuie toate la efectul său terapeutic global”.

gla Comunitatea ştiinţifică consideră că funcţionarea deficitară a ei ePifize şi a timusului contribuie la începerea procesului de

Îmbătrânire în organism. Incapacitatea acestor două glande de a funcţiona corect provoacă reducerea capacităţii de a răspunde la solicitări, toate organele sunt afectate, capacităţile fizice şi intelectuale scad, iar înfăţişarea persoanei se degradează. Cercetătorii au descoperit că glanda epifiză secretă un neurohormon

numit melatonină. Conform revistei de medicină Medical Hypotheses „Sindromul deficienţei de melatonină este probabil mecanismul fundamental prin care schimbările produse de îmbătrânire pot fi explicate într-o relaţie cauzală simplă. Aceasta poate necesita înlocuirea melatoninei pentru a obţine un echilibru endocrin mai tineresc... Şi apoi pentru a repara organismul ca întreg".

Într-un experiment dublu-orb publicat în revista Immunology de Institutul Elveţian pentru Cercetare Biomedicală Integrativă, s-a declarat că animalele bătrâne care primesc melatonină trăiesc cu 20% mai mult: „Melatonină nu numai că le-a prelungit viaţa, oprind sau întârziind slăbiciunile şi bolile legate de vârstă, dar animalele au devenit mai pline de tinereţe, mai vioaie, mai mobile, cu pielea şi părul mai bune şi au manifestat o vigoare crescută. Melatonină exercită o influenţă profundă în reglarea mecanismelor noastre defensive".

În privinţa glandei timus, doctorul N. Fabris declara că, Declinul în activitatea timusului nu este un fapt ireversibil, şi anumite intervenţii nutriţionale, ca de pildă un tratament cu aminoacizi, poate reactiva producţia în timus. Recent, s-a arătat că arginina accelerează vindecarea rănilor şi măreşte greutatea timusului. Unele aspecte ale declinului imunologic legat de înaintarea în vârstă pot fi corectate cu arginina şi lizină (aminoacizi care stimulează producerea hormonului de creştere)".

Substanţa minerală picolinat de crom a devenit celebră recent ca supliment nutritiv care poate prelungi viaţa. Doctorul Gary Evar profesor de chimie la Universitatea de Stat Bemidji din Minnesc a încheiat recent un experiment cu durata de patru ani privind efecte picolinatului de crom asupra îmbătrânirii. Doctorul Evans a anuc rezultatele obţinute la întrunirea comună a Asociaţiei America] Geriatrie şi a Colegiului American de Gerontologie Clinica octombrie 1992. Şobolanii care au primit picolinat de crom ai o-durată medie de viaţă de 45

luni, comparativ cu 33 luni pentru care au primit alte tipuri de crom. Aceasta reprezintă o creşte duratei de viaţă cu 36%!

MEDICAMENTE MIRACULOASE 269

Progresul ştiinţei din ultimii ani reflectă dorinţa tot mai mare a arnenilor pentru o viaţă mai lungă şi mai bună. Acest aspect se

° flectă şi în evoluţia fondurilor. Institutul National de Geriatrie al invernului federal este ramura cu cea mai rapidă dezvoltare din adrul Institutului Naţional de Sănătate, cu un buget care aproape

a s-a dublat, de la 222 milioane de dolari în 1989 la 402 milioane de dolari trei ani mai târziu. Acum când cercetătorii primesc fonduri consistente pentru cercetările de geriatrie, încercarea noastră de a obţine ceva ce odată era considerat imposibil pare în sfârşit să aibă şanse de reuşită.

Surse ale substanţelor menţionate în acest capitol:

Următoarele pot fi procurate din magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine (dacă nu găsiţi unele din ele pe rafturi, proprietarul le poate comanda pentru dumneavoastră): arginină, cupru, picolinat de crom, DMAE, ginseng, ghimbir, PAB A, vitamina E, PYCNOGENOL, seleniu, lizină, melatonină, DHEA, N-acetil cisteină, glutationă, mangan şi zinc.

Hormonul uman de creştere (GH) şi Procaina pot fi obţinute doar cu reţetă.

Gerovital H3 se găseşte doar în Europa, totuşi varianta americană, Gerő Vita GH3 poate fi procurată de la Gerő Vita International.

Tot de aici puteţi procura un compus format din mai multe substanţe antioxidante, numit OXYSPECTRO, care conţine Adoxynol (AND), N-acetil cisteină, beta-caroten, selenometionină, a ne vitamina C şi vitamina E naturală. Ooc Scrieţi sau sunaţi la Gerő Vita International, Dept. Z101.

— B Queen Street East 820, Toronto, Ontario M4E 1G3, anada, tel. (800) 825 – 8482, Ext. ZIO l.

270

CHASE REVEL

CAPITOLUL 24

Cei mai sănătoşi medici iau de şase ori doza zilnică recomandată de vitamine –

şi dumneavoastră ar trebui să faceţi la fel!

În prezent, se pare că aproape oriunde priveşti – de la rundul cutiei cu cereale la reclamele de televiziune pentru alimente şi medicamente brevetate – găseşti exagerări despre conţinutul în substanţe nutritive. Toate aceste liste şi afirmaţii au scopul de a ne influenţa interesul pentru a ne menţine sănătatea şi forma optimă prin alimentaţie adecvată. Dar ce înseamnă acestea în termenii substanţelor nutritive de care are nevoie de fapt organismul pentru sănătatea optimă?

Conform legilor federale, conţinutul de substanţe nutritive al alimentelor este dat ca un procentaj din Doza Zilnică Recomandată sau RDA. Aceasta este cantitatea MINIMĂ estimată de guvern pentru fiecare substanţă nutritivă, de care are nevoie o persoană obişnuită, sănătoasă, zilnic, pentru a-şi menţine sănătatea. Dar ca reper pentru necesităţile noastre reale de substanţe nutritive, mulţi nutriţionişti şi cercetători au ajuns la concluzia că RDA este o unitate de măsură foarte mică pentru măsurarea cantităţii necesare cu adevărat din fiecare substanţă nutritivă. Dacă obţineţi doar doza RDA minimă, sunteţi la graniţa dintre bolnav şi sănătos.

Înaintea anilor 1750, marinarii de cursă lungă aveau adesea probleme ca sângerarea gingiilor, răni care refuzau să se vindece.

271

piele aspră şi slăbiciune musculară, toate simptome care caracterizează, boala numită scorbut. Pe vremea aceea, înainte de apariţia frigiderelor, marinarii se hrăneau

în principal cu pesmeţi şi carne uscată, cu foarte puţine fructe sau legume. Astfel, a fost pregătit terenul pentru unul din primele experimente ştiinţifice de nutriţionism.

Un medic din Marina Britanică a împărţit marinarii de pe corăbiile flotei în două grupuri. Ambele grupuri au primit raţiile obişnuite, dar un grup a primit în plus lămâi pe care să le mănânce pe mare. Grupul hrănit doar cu raţiile standard, după cum era de aşteptat, a continuat să facă scorbut. Dar grupul care a consumat lămâi – şi odată cu ele substanţele nutritive esenţiale pe care le cunoaştem ca vitamina C şi bioflavinoide – au scăpat de îmbolnăvire.

Rezultatele acestui experiment au fost prea spectaculoase pentru a fi ignorate, şi în curând s-a dat ordinul ca toate echipajele să primească lămâi sau alte citrice pentru a le consuma în călătoriile lungi. De fapt, teoria că o boală este provocată de ceva care lipseşte din alimentaţie – o boală deficitară – a fost dovedită.

Urmând modelul vechi de 250 de ani al Marinei Britanice, guvernul Statelor Unite subvenţionează teste care să determine ce cantitate dintr-o substanţă nutritivă este necesară pentru a evita apariţia unei boli determinată de un deficit de vitamine. Folosind şobolani sau şoareci cu o alimentaţie controlată, o anumită substanţă nutritivă este eliminată până când animalul se îmbolnăveşte. Apoi cercetătorii adaugă treptat la alimentaţia lor cantităţi mici din – substanţa nutritivă testată, până când semnele evidente de deficienţă dispar şi şobolanii sunt capabili să se reproducă. Cantitatea este măsurată cu grijă.

Calculând raportul de greutate între şobolanul mediu şi omul mediu, şi adăugând un mic procent pentru variaţiile mărimii corpului unui adult şi necesităţile femeilor însărcinate şi ale mamelor care alăptează, guvernul ajunge la Doza zilnică recomandată – adică, cantitatea minimă absolută de care are nevoie organismul pentru a evita o boală cauzată de deficienţe nutritive.

Dar este această stare aflată la un pas de ravagiile

bolilor deficitare acelaşi lucru cu sănătatea optimă? Acestea au fost întrebările care au fascinat una din minţile ştiinţifice cele mai strălucite cu peste treizeci de ani în urmă, când şi-a propus să descopere care este nivelul de nutriţie necesar pentru a fi cu adevărat sănătos.

Doctorul Emanuel Cheraskin, profesor emerit la Facultatea de Medicină a Universităţii din Alabama, este atât doctor în medicină cât şi în stomatologie. Are un curriculum vitae impresionant deoarece este autorul sau co-autorul a 23 cărţi şi a publicat peste 700 lucrări ştiinţifice în reviste de medicină importante. Doctorul Cheraskin a fost onorat în lumea întreagă pentru cercetările sale medicale semnificative şi este citat de 210 ori în Biblioteca Naţională de Medicină.

Doctorul Cheraskin scria: „America este pe locul 17 (dintre ţările lumii) în ce priveşte speranţa de viaţă la naştere… (şi) costurile sistemului Medicare pentru cei mai vârstnici (dintre cetăţenii noştri) vor creşte de şase ori până în anul 2040”. „Este puţin probabil”, continua doctorul Cheraskin, „ca aceste măriri prognozate… să fie restrânse doar prin strategii de controlare apreturilor”.

În loc să-şi bazeze munca pe calcularea nivelului de malnutriţie la care şobolanii vor face boli deficitare pentru a deduce necesităţile nutriţionale umane, doctorul Cheraskin a urmat o cale complet diferită.

Doctorul Cheraskin a raţionat că dacă o persoană nu are niciun simptom de boală, ca dureri, alergii, sau o anomalie funcţională ca de pildă hipertensiune, atunci trebuie să fie sănătoasă. El a decis să studieze un grup format din aceşti oameni foarte sănătoşi, pentru a vedea ce nivel de nutriţie îi menţine astfel. Fiind medic generalist şi dentist, n-a trebuit să caute departe grupul experimental. Practicanţii de medicină au devenit subiecţii doctorul Cheraskin, pentru că ei cunoşteau importanţa nutriţiei

bune şi a unui mod de viaţă sănătos, şi îşi puteau permite cea mai bună hrană şi îngrijire medicală.

Timp de 20 ani doctorul Cheraskin a supravegheat, intervievat şi monitorizat 1405 stomatologi şi pe soţiile lor. Pentru a-şi alcătui grupul, Cheraskin a trimis la mii de stomatologi din toată ţara atât Chestionarul Medical Corneli, cât şi Chestionarul Standard de Alimentaţie. Chestionarul medical solicită menţionarea chiar şi a celor mai uşoare simptome de boală, chiar dacă e posibil ca boala în sine să nu fie prezentă. Chestionarul de alimentaţie solicită o inventariere a ceea ce mănânci, cât de mult, ce suplimente iei şi în ce cantităţi.

Prima examinare a stomatologilor a dezvăluit ceea ce Cheraskin bănuise tot timpul – că oamenii sănătoşi se menţineau la un nivel de nutriţie bun atât prin alimentaţie cât şi prin vitamine şi

f

MEDICAMENTE MIRACULOASE 273

minerale suplimentare. Nu se aştepta în schimb la corelaţia spectaculoasă între nutriţie şi sănătate: cu cât nivelul de nutriţie era mai scăzut, cu atât incidenţa simptomelor de sănătate şubredă era mai mare – şi invers, cu cât era mai mare nivelul de nutriţie declarat, cu atâtsimptomele erau mai puţin frecvente şi mai puţin grave.

În următorii douăzeci de ani, doctorul Cheraskin a efectuat sute de experimente de tip dublu-orb pentru a confirma ştiinţific rezultatele examinării relaţiei directe între nutriţie şi sănătate. În aceste experimente, jumătate dintre subiecţi primeau suplimente de vitamine şi jumătate primeau placebo-uri. Nimeni, cu excepţia doctorul Cheraskin, n-a ştiut care participanţi primeau vitaminele reale şi care pe cele false.

Doctorul Cheraskin a testat metodic fiecare vitamină, fiecare substanţă minerală şi fiecare substanţă nutritivă pe care ştiinţa a considerat-o necesară pentru fiinţa umană –

şi a testat unele care rămân controversate până în prezent. Scopul său era ca, pe baza testelor pe oameni, să determine cantităţile ideale din fiecare substanţă nutritivă necesară zilnic pentru „cea mai sănătoasă" viaţă.

El a dovedit că organismul cu nutriţie optimă se repară singur mai eficient, respjnge microbii mai bine şi întârzie vătămarea celulelor mai mult timp. În toate experimentele sale, doctorul Cheraskin şi echipa sa de cercetare au descoperit constant că nivelele optime de substanţe nutritive SUNT DE CINCI PÂNĂ LA NOUA ORI MAI MARI DECÂT DOZA RDA A GUVERNULUI!

În toţi aceşti ani, guvernul nu a modificat semnificativ nivelul RDA, dar rezultatele doctorul Cheraskin începeau să fie remarcate de către comunitatea ştiinţifică, şi alţi cercetători au întreprins cercetări proprii.

Un experiment efectuat de doctorul Judy Z. Miller pentru Eli Lilly Company, spre exemplu, a examinat efectele vitaminei C asupra dezvoltării copilului. Doctorul Miller a studiat gemeni monozigoţi cu vârste între 6 şi 11 ani. Unul din gemeni avea o alimentaţie normală, iar celălalt primea aceeaşi alimentaţie, dar primea de asemenea un supliment de vitamina C de cinci ori doza RDA. După numai cinci luni, rezultate uimitoare erau deja evidente.

În timp ce copiii cu alimentaţie obişnuită au crescut în ritmul normal, toţi copiii care au primit suplimentul de vitamina C, cu o singură excepţie, şi-au depăşit în creştere gemenii cu 0, 6 până la 2, 5. cm!

Într-un alt experiment, doctorul W.A. Harris a testat efectele megadozelor de vitamina C pe bărbaţi nefertili. Acest test a fost efectuat pe 40 bărbaţi. Jumătate au primit l g de vitamina C zilnic timp de două luni. Ceilalţi au primit un placebo. Ca un rezultat cu adevărat senzaţional, TOATE soţiile bărbaţilor care au luat vitamina C au rămas

însărcinate în timpul experimentului, şi NICIUNA din soţiile care au luat placebo n-a rămas însărcinată.

Poate că alimentaţia noastră modernă este serios deficitară în nivelul de substanţe nutritive necesar pentru sănătatea optimă. Dar nu ne hrănim acum mai bine decât oricând? Doctorul S.B. Eaton prezenta în New England Journal of Medicine studiul echipei sale asupra nutriţiei oamenilor din paleolitic. Ei au descoperit că alimentaţia de vegetale şi fructe a strămoşilor noştri le dădea un aport mediu zilnic de vitamina C de 392 mg (foarte apropiat de nivelul ideal al doctorului Cheraskin de 349 mg). Şi mult deasupra RDA.

Cele trei decenii de cercetări ale doctorului Cheraskin au dezvăluit că există aproximativ 30 vitamine, minerale, bioflavinoide şi enzime esenţiale pentru sănătate – şi multe dintre ele sunt necesare într-o cantitate mult mai mare decât cea specificată de RDA. Spre exemplu, oamenii sănătoşi, fără niciun fel de simptome, pe care i-a studiat aveau un aport de vitamina A de cinci ori mai mare decât RDA, şi consumau o cantitate de vitamina C de peste cinci ori mai mare faţă de RDA. Iar bioflavinoidele şi enzimele nu apar deloc pe lista guvernului, chiar dacă cercetările au demonstrat că sunt esenţiale pentru sănătate!

Pe baza experimentelor sale, doctorul Cheraskin a estimat că doar aproximativ 5% din adulţii Statelor Unite sunt foarte sănătoşi, sau, după cum se exprimă el, „bine din punct de vedere medical” după ce au răspuns la chestionarele Corneli şi alimentar.

Pentru oricare dintre noi, cea mai evidentă experienţă legată de o boală oarecare este izbucnirea bruscă a unei maladii de care ne molipsim, cum ar fi o răceală sau gripă. Puţini dintre noi îşi dau seama că majoritatea bolilor sunt progresive, începând ca un uşor dezechilibru sau infecţie şi avansând în gravitate în timp, în afara cazului când cauza este identificată şi tratată.

Doctorul Cheraşkin teoretiza că diabeticii, spre exemplu, avansează treptat de la o formă uşoară – să spunem, 5% – până

când sunt complet diabetici câţiva ani mai târziu. În multe cazuri, identificarea timpurie a simptomelor este primul pas în oprirea evoluţiei bolii înainte să fie prea târziu.

Chiar şi problemele de sănătate minore, conform raţionamentului doctorul Cheraskin, pot fi o indicaţie asupra unei potenţiale crize de sănătate gravă care se apropie, în această idee, el şi-a examinat cei mai mulţi dintre subiecţii săi „lipsiţi de simptome" pentru a determina modelul de nutriţie necesară pentru o sănătate optimă.

Alături de nutriţia cuvenită, obiceiurile sănătoase sunt esenţiale pentru o viaţă lungă şi sănătoasă. Unul din cele mai bune repere pentru un stil de viaţă sănătos este un experiment subvenţionat de stat şi realizat în Alameda County, California.

Acest experiment cu durată minimă de 14 ani efectuat pe sute de locuitori din Alameda a dezvăluit că oamenii care practică cel puţin şase obiceiuri sănătoase din şapte trăiesc în medie cu 11 ani mai mult decât cei care practică mai puţin de două obiceiuri sănătoase.

Recomandările sănătoase din experiment erau:

1. Dormiţi opt ore pe noapte sau mai mult.
2. Menţineţi-vă greutatea normală pentru înălţimea şi structura dumneavoastră osoasă.
3. Abţineţi-vă de la fumat.
4. Nu beţi mai mult de două pahare de vin sau unul de tărie pe zi.
5. Faceţi exerciţii fizice moderate de trei ori pe săptămână.
6. Mâncaţi un mic dejun sănătos zilnic.
7. Luaţi masa la aceeaşi oră.

Aceste rezultate au fost confirmate de cel mai mare program de cercetare al ţării, experimentul Framingham cu durată de zeci de ani, efectuat pe sute de locuitori din suburbiile oraşului Boston, în total, sute de experimente bine efectuate şi prezentate au dus la concluzia că este posibil să trăieşti mai mult şi mai sănătos respectând obiceiuri simple şi sănătoase, inclusiv o alimentaţie îngrijită şi luarea de suplimente nutritive.

De mulţi ani suntem avertizaţi că trebuie să avem o alimentaţie bine echilibrată. Dar ce constituie o alimentaţie optimă pentru a ne menţine pe cât de sănătoşi cu putinţă? Structura programului de

nutriţie optimă propus de doctorul Cheraskin este destul de simplă, dar este destul de diferită de alimentaţia tipică a celor mai mulţi americani, în planul său sunt incluse elemente menite să ofere nutriţia de care organismul are nevoie pentru a opera cu maximă eficienţă şi pentru a respinge în acelaşi timp infecţiile, pentru a minimaliza bolile progresive provocate de deficienţe şi dezechilibre, şi pentru a încetini îmbătrânirea.

Planul Cheraskin ia în considerare, în conţinutul hranei pe care o consumăm, necesităţile organismului de substanţe organice, inclusiv hidraţi de carbon, proteine, lipide (grăsimi, acizi graşi, colesterol) şi vitamine. Substanţele nutritive organice sunt toate compuşi având la bază elementul carbon. Planul său ia de asemenea în considerare necesităţile de compuşi anorganici – cei care nu sunt bazaţi pe carbon – care sunt numiţi în general minerale alimentare şi oligoelemente. Compuşii anorganici necesari în cantităţi mai mari de 100 mg pe zi sunt numite minerale; cele necesare în cantităţi mai mici de 100 mg pe zi sunt numite trace elements.

PROTEINELE, cărămizile constituente ale vieţii, trebuie să provină dintr-o multitudine de surse pentru a

asigura aportul tuturor aminoacizilor esenţiali. Trebuie consumate aproximativ 125 g proteine pe zi, aproape de două ori nivelul RDA.

MINERALELE, compuşi anorganici esenţiali pentru sănătate, sunt adesea trecute cu vederea. Spre exemplu, un studiu efectuat de doctorul J. Matsovinovic, publicat în Revista Asociaţiei Medicale Americane, arată că 3% dintre bărbaţii americani şi 11 % din femeile americane au semne evidente de hipertiroidism ca rezultat al deficitului de iod, chiar dacă s-a crezut că acest tip de deficienţă a fost aproape eliminat la începutul secolului. Un aport de minimum 50 micrograme de iod pe zi este esenţial pentru menţinerea producerii de tiroxină în organism, o enzimă care controlează metabolismul. În contrast cu studiul lui Matsovinovic, stomatologii sănătoşi ai lui Cheraskin şi familiile lor consumau o medie de 0, 5 mg de iod pe zi – DE CINCI ORI NIVELUL RDA!

Mare parte din mineralele pe care le consumăm sunt depozitate în ţesuturile organismului, aşadar este important să ne ferim a deveni prea entuziaşti şi să mărim aportul la nivele periculoase. Chiar şi aşa, Cheraskin a constatat că un aport crescut al mineralelor esenţiale – calciu, cupru, fier, magneziu, mangan, seleniu şi zinc – a

dus în paralel la o mai bună stare generală de sănătate şi la scăderea simptomelor prezentate.

VITAMINELE, aşa cum am văzut, nu sunt complet înţelese, chiar şi de mulţi aşa-zişi experţi. Dozele guvernamentale RDA sunt doar estimări ale cantităţii necesare pentru a preveni izbucnirea bolilor provocate de deficienţe. Astăzi se efectuează cercetări mult mai interesante asupra vitaminelor, dar pe de altă parte deja s-au aflat multe lucruri.

Într-un singur exemplu se estimează că mai puţin de 20% din populaţia S.U.A. consumă suficiente fructe şi legume proaspete pentru a ajunge la nivelul RDA de 5.000

U.I. (unităţi internaţionale) de vitamina A. Studiile doctorului Cheraskin au demonstrat că efectul maxim pentru sănătate de la vitamina A este obţinut nu la nivelul RDA de 5.000 U.I., ci la 33.000 U.I.

— DE APROAPE ŞAPTE ORI MAI MULT! Asta este cu adevărat o tragedie pentru sănătatea noastră naţională, în special când ne gândim că Institutul Naţional pentru Cancer a dovedit că beta-carotenul – o altă formă de vitamina A – poate opri dezvoltarea anumitor forme de cancer.

Rezultatele doctorului Cheraskin continuă să arate că nivelele RDA pentru vitamine sunt inadecvate pentru menţinerea sănătăţii optime. Subiecţii săi sănătoşi iau 9 mg tiamină (vitamina B), adică DE OPT ORI FAŢĂ DE RDA, şi 15 mg niacin, DE ŞASE-ŞAPTE ORI NIVELUL RDA! Din moment ce vitaminele B sunt esenţiale pentru funcţionarea creierului, ce efect are deficitul pe plan naţional al acestor vitamine esenţiale asupra capacităţii noastre de a gândi clar şi de a ne feri de oboseala intelectuală?

BIOFLAVINOIDELE sunt un grup de substanţe nutritive mai puţin cunoscute care joacă un rol esenţial pentru menţinerea unei sănătăţi optime.

Cercetătorii şi-au dat seama de mult că vitaminele şi mineralele singure nu au întotdeauna efectele pe care aceleaşi substanţe par să le aibă atunci când sunt consumate ca parte a alimentaţiei. Spre exemplu, vitamina C în stare pură nu vindecă sângerările gingiilor, dar vitamina C consumată ca suc de lămâie are acest efect, în mod cert, trebuie să existe ALTCEVA care deblochează acţiunea vitaminei C, şi cercetătorii s-au străduit să identifice această verigă timp de decenii.

În 1980, cercetătorii francezi au făcut un pas înainte foarte important când au descoperit un compus care pare să protejeze

pereţii celulari la plante. Se găseşte în coaja de lămâie, în scoarţa celor mai mulţi arbori şi în arbuşti. Aceste substanţe, cunoscute sub denumirea de picnogenoli (PAC), sunt numite în mod curent bioflavinoide şi acţionează ca „vitamina vitaminei”, ajutând la deblocarea potenţialului vitaminelor de a ne ameliora sănătatea.

Doctorul Cheraskin a demonstrat clar că nutriţia adecvată nu afectează doar sănătatea fizică, ci şi atitudinea şi dispoziţia psihică. El a descris un pacient în vârstă de 50 ani cu o dispoziţie „îngrozitoare”. Bărbatul i-a spus medicului că este „timid şi sensibil”, dar s-a plâns de „temperament violent” şi de „nervozitate în situaţii tensionate”. Dispoziţia sa proastă îi distrugea relaţiile personale şi profesionale.

La câteva luni după ce a început planul doctorul Cheraskin de nutriţie optimă, pacientul a declarat că schimbările sale de dispoziţie şi accesele de furie sunt eliminate. Se descurca mai bine în condiţii de presiune psihică, ca de pildă discutarea unor probleme delicate cu şeful său fără să devină nervos.

Cercetările doctorului Cheraskin au stabilit importanţa vitală a alimentaţiei în menţinerea sănătăţii optime, dar au arătat totodată că numai alimentaţia nu poate asigura aportul tuturor substanţelor nutritive necesare şi în cantităţile corecte – şi că anumite elemente ale alimentaţiei pot fi dăunătoare pentru starea generală de sănătate. S-a dovedit că hidraţii de carbon rafinaţi – zahărul, spre exemplu – influenţează sănătatea. Cei care au declarat consumul cel mai ridicat de zahăr au declarat de asemenea şi cele mai multe simptome, în timp ce acei care au declarat cel mai mic consum de zahăr au prezentat şi cele mai puţine simptome de sănătate precară.

Dar, aspect poate şi mai important, doctorul Cheraskin a descoperit că unii oameni din studiul său obţineau o cantitate prea mare dintr-o substanţă nutritivă şi în acelaşi timp o cantitate insuficientă din alta, ca

rezultat al obiceiurilor lor de alimentaţie. Rar a descoperit, chiar şi printre subiecţii aleşi dintre medici bine instruiţi şi familiile lor, oameni care au ales o alimentaţie optimă pentru sănătate. Şi, a înţeles el, chiar dacă sunt consumate alimentele cuvenite şi în combinaţiile corecte, ar fi nevoie de mai multă hrană decât se poate consuma pentru a obţine nutriţia corectă.

Un motiv este că procesarea, ambalarea, congelarea şi gătitul distrug multe din substanţele nutritive din alimente, comparativ cu

aceleaşi alimente înainte de prelucrare. Adesea, stilul nostru de viaţă nu ne permite să preparăm alimentele în modul care le păstrează valoarea nutritivă maximă. Totuşi, solicitările şi presiunile vieţii moderne – cum sunt expunerea la substanţe poluante şi ritmul de viaţă tot mai rapid – de fapt pot MĂRI cerinţa organismului pentru anumite substanţe nutritive.

Doctorul Cheraskin a conchis că, pentru a asigura sănătatea maximă, energia şi performanţele maxime, funcţionarea intelectuală maximă şi cea mai bună înfăţişare posibilă, este nevoie de suplimente nutritive. Pentru că este aproape imposibil de determinat cât de multe substanţe nutritive obţinem din alimentele pe care le consumăm, doctorul Cheraskin recomandă luarea de suplimente care oferă toate vitaminele, mineralele şi oligoelementele de care cercetările sale au demonstrat că avem nevoie zilnic.

Recomandările sale sunt confirmate şi de alte cercetări. O echipă de la Universitatea California declară că studiul lor efectuat pe peste 11.000 persoane demonstrează că suplimentarea alimentaţiei numai cu vitamina C poate adăuga mai mult de şase ani de sănătate la speranţa de viaţă a bărbaţilor şi un număr mai mic de ani „suplimentari” pentru femei.

Doctorul Rânjit Chandra de la Universitatea Memorial Newfoundland din St. John a constatat că vârstnicii care au primit suplimente de vitamine şi minerale au declarat cu 40%-50% mai puţine zile de boală decât cei care au primit placebo.

Unele din vitaminele de pe lista optimă a doctorului Cheraskin sunt antioxidant! care combat radicalii liberi care pot accelera îmbătrânirea. Mulţi cercetători din toată lumea cred că aceste substanţe nutritive nu sunt suficiente singure pentru a contracara efectul radicalilor liberi, în plus faţă de substanţele de pe această listă optimă trebuie să luaţi antioxidanţi mai puternici, incluzând SOD, GH3, ACF şi glutationă.

Iată suplimentele zilnice de vitamine şi minerale pe care doctorul Cheraskin le recomandă pentru menţinerea unei sănătăţi maxime:

280

CHASE REVEL

SUPLIMENTELE OPTIME ZILNICE DE VITAMINE ŞI SUBSTANŢE MINERALE

VITAMINE

Vitamina A (palmitat de retinol) 5.000 U.I.
Vitamina A (beta-caroten) 15.000 U.I.
Vitaminal 2000 U.I.
Vitamina E (d-alfa tocoferol) 400 U.I.
Vitamina D (colecalciferol) 1.000 U.I.
Acid pantotenic 70 mg
Vitamina B l (tiamină) 50 mg
Vitamina B2 (riboflavină) l o mg
Vitamina B3 (niacinamidă) 45 mg
Vitamina Bg (piridoxină HCL) 50 mg
Vitamina B12 (cianocobalamină) 50 meg
Acid folic 400 meg
Biotină 300 meg
Colină 250 mg
Inositol 30 mg

MINERALE

Calciu (carbonat, chelat proteinic hidrolizat) 1.000 mg

Magneziu (oxid-chelat şi gluconat) 5 00 mg

Potasiu (aminoacid complex) 5 O mg

Fier (chelat) 18 mg

Zinc (picolinat) 30 mg

Mangan (chelat) l o mg

Cupru (chelat) 3 mg lod (kelp) 75 meg

Siliciu (chelat) 20 mg

Seleniu (chelat) 100 meg

Crom (picolinat) 300 meg

Molibden (chelat) 150 meg

MEDICAMENTE MIRACULOASE 281

BIOFLAVINOIDE

Bioflavinoide din lămâie 60 mg

Quercetin (saphora japonica) 30 mg

Rutină (saphorajaponica) 25 mg

Heseperidină (citrus) l o mg

Să privim mai cu atenţie la aceste substanţe nutritive vitale pentru a vedea în ce mod este fiecare importantă pentru sănătate.

Vitamina A – luptătorul împotriva infecţiilor

Cândva salutată ca „vitamina anti-infecţioasă”, mai târziu aclamată ca un mijloc de combatere a cancerului, astăzi proprietăţile de stimulare a sistemului imunitar ale vitaminei A acaparează din nou atenţia opiniei publice. Este recunoscută ca având efect curativ şi restaurator al pielii şi este baza unui produs foarte mediatizat numit Retin-A, folosit pentru a combate acneea, ridurile şi calviţia.

Recunoscută de mult timp ca fiind esenţială pentru sănătate, vitamina A se găseşte în carne, morcovi, pepene galben, cartofi dulci şi multe alte fructe şi legume, în special cele de culoare galben-portocaliu. Vitamina A este necesară pentru vederea nocturnă, reglarea dezvoltării şi

reproducerii celulelor. Carenţele e vitamina A pot provoca modificări ale pielii şi mucoaselor şi pot duce la stări precanceroase.

În testele de laborator pe animale s-a dovedit că suplimentele itamina A măresc imunitatea prin activitatea intensificată a

«corpilor, îmbunătăţesc acceptarea grefelor de piele şi duc la cererea mai rapidă a unei multitudini de celule luptătoare wa bolilor. Administrarea de vitamina A la copiii din lumea al> unde pojarul este încă frecvent, a scăzut rata mortalităţii din cauza acestei boli cu 35%. toze foarte mari de vitamina A preformată – administrate un

Curt – sunt prescrise de medici pentru bolnavii de cancer

supuşi iradierilor şi chimioterapiei. Vitamina A reduce consecinţele distructive ale terapiilor imunosupresoare.

Vitamina A preformată poate fi toxică în doze mari, dar precursorul ei, beta-carotenul, nu pare toxic nici chiar în doze mari constante, de 500.000 UI. pe zi. Din cauza toxicităţii binecunoscute a vitaminei A preformate, mulţi medici le interzic pacienţilor vitamina A, ignorând complet forma cu mult mai sigură de beta-caroten.

Beta-carotenul folosit în aceleaşi condiţii în experimentele pe animale are aproape acelaşi efect benefic, cu puţine din efectele secundare toxice nedorite ale vitaminei A preformate. Studii pe eşantioane mari de populaţie au sugerat că beta-carotenul are efecte protectoare acţionând direct împotriva a diferite forme de cancer inclusiv cel de vezică urinară, laringe, esofag, stomac, colon, rect şi prostată.

La bărbaţii sănătoşi cu funcţii imunitare normale, cercetările au arătat că beta-carotenul suplimentar măreşte numărul de limfocite T, sau celule „ajutătoare” din

sistemul imunitar. Şi în laborator, adăugarea de beta-caroten stimulează celulele imunitare neutrofile să respingă infecţia micotică Candida albicans, cunoscută popular ca aftă, care atacă bolnavii de SIDA şi alţii cu sistemul imunitar slăbit.

Vitamina C – un miracol anticancerigen

S-au susţinut atâtea despre vitamina C (cunoscută de asemenea ca acid ascorbic) că uneori e greu să ştii cât anume’s crezi. Un lucru pare sigur: în prezent sunt mai mulţi oameni care suplimente de vitamina C decât oricare altă substanţă nutritfl unele studii arată că JUMĂTATE din populaţia S.U.A. ia vitar C zilnic. Fără nicio îndoială, mare parte din popularitatea viti C poate fi atribuită eforturilor şi opiniilor celui mai renumit sustt al ei, doctorul Linus Pauling, laureat al Premiului Nobet decenii, doctorul Pauling a prezentat cu entuziasm capa vitaminei C de a preveni şi înlătura răcelile şi de a preveni e

Ca şi „lămâiţele” din vechea Marină Britanică, pula i OD vitamina C din multe fructe şi legume proaspete. Lămâile u

sunt recunoscute ca o sursă bogată de vitamina C. Totuşi, niciun studiu nu a demonstrat că vitamina C pe care o obţinem din alimentaţie sau din suplimentele produse din surse naturale este cu ceva mai bună faţă de acidul ascorbic sintetic. Esenţială pare să fie cantitatea care trece prin sistemul digestiv, şi nu atât cea care este reţinută în ţesuturi.

S-a demonstrat clinic că vitamina C reduce semnificativ gravitatea răcelilor şi poate de asemenea să ajute la prevenirea cancerului. Nu există încă dovezi sigure care să arate că poate VINDECA sau preveni dezvoltarea cancerului în stadii avansate. O analiză a 12 studii clinice asupra eficienţei vitaminei C împotriva răcelii arată că la cei trataţi cu vitamina C s-a produs o reducere medie cu 37% a duratei răcelii.

Dar răceala şi cancerul sunt doar începutul poveştii despre vitamina C. Ea se foloseşte în ţinerea sub control a astmului, pentru protecţia împotriva bolilor cardiovasculare, pentru a grăbi vindecarea, pentru a preveni bolile de gingii şi pentru a proteja împotriva efectelor dăunătoare ale poluării mediului, inclusiv ale ruinului de ţigară. Cercetările urmează să stabilească dacă vitamina C este sau nu eficientă în tratarea unor afecţiuni psihice, o altă afirmaţie popularizată de doctorul Pauling.

Mulţi cercetători cred că eficienţa vitaminei C împotriva cancerului, cum ar fi cel de stomac şi esofag, este rezultatul proprietăţilor sale antioxidante. Chimic, aceasta poate avea ca efect blocarea formării de nitrozamine cauzatoare de cancer în organism.

S-a dovedit de asemenea că vitamina C protejează împotriva displaziei de col uterin, o afecţiune care predispune femeile la cancer de col. Cercetările au stabilit că femeile al căror aport zilnic de vitamina c' este sub 90 mg – deja 150% faţă de RDA – au şanse: 2, 5 ori mai mari de a face displazie de col decât femeile care consumă mai mult de 90 mg.

În respingerea infecţiilor cum ar fi răceala obişnuită, se tederă că vitamina C are efect deoarece este esenţială pentru lonarea normală a celulelor albe sangvine, cele care luptă cu – Nivelul de vitamina C din sânge scade ori de câte ori CSte SUPUS unor eforturi obişnuite, indiferent dacă este emot mecă toxine şi poluanţi, medicamente, radiaţii, constrângeri onale sau exces de tutun i alcool. Readucând nivelul de

vitamina C al celulelor la normal, suplimentele pot face celulele albe sangvine mai eficiente arunci când avem cea mai mare nevoie de ele.

S-a observat că persoanele cu boli coronariene au un nivel mai mic de vitamina C în celule decât persoanele

sănătoase. Studii efectuate în spitale asupra persoanelor supuse la operaţii au demonstrat că cei care au primit un supliment de l gram de vitamina C zilnic au fost mai puţin supuşi la cheaguri sangvine periculoase decât cei care nu au primit suplimentul.

Vitamina C oacă de asemenea un rol esenţial în producerea de colagen, o proteină produsă de organism, care contribuie la realizarea legăturii dintre os şi ţesutul conjunctiv. Acesta este considerat a fi un mecanism prin care vitamina C grăbeşte vindecarea. Spre exemplu, studiile arată că dozele suplimentare de vitamina C accelerează semnificativ vindecarea arsurilor corneei. Poate fi de asemenea folositoare la prevenirea formării cataractei şi în tratarea glaucomului.

Vitamina E – paznicul nervilor

Ca şi în cazul vitaminei C, de-a lungul anilor s-au făcut multe afirmaţii despre vitamina E, aşa că uneori e dificil de deosebit adevărul de ficţiune. Totuşi, cercetările recente arată că vitamina E este necesară pentru toate organismele vii consumatoare de oxigen, inclusiv pentru oameni. Vitamina E este cel mai vechi antioxidant biologic cunoscut. Este implicată complex în producerea de energie la nivel biologic. Aceste două funcţii fac din vitamina E una din cele mai importante substanţe nutritive din pantheonul doctorului Cheraskin. În alimentaţie, vitamina E poate fi obţinută din surse care includ cerealele integrale, ouăle, uleiurile vegetale şi legumele, în special cele de tipul salatei.

S-a dovedit că vitamina E este esenţială pentru funcţionarea neurologică normală. Suplimentele de vitamina E au fost eficiente în tratarea diferitelor disfuncţii ale sistemului nervos. Deficienţele, care apar de obicei la cei cu disfuncţii cronice în absorbţia lipidelor, boli de ficat sau fibroză chistică, duc adesea la afecţiuni ale nervilor. Simptomele neurologice ale acestor maladii care au fost ameliorate

de vitamina E (administrată sub supraveghere medicală) includ slăbiciune musculară, mişcări anormale ale ochilor, pierderea reflexelor, restrângerea câmpului vizual, mers instabil şi pierderea de masă musculară. Anumite forme de diaree pot fi de asemenea simptomatice pentru o deficienţă de vitamina E.

Recent, mai multe studii au dezvăluit că la copiii epileptici nivelul de vitamina E este scăzut. Suplimentele de vitamina E contribuie la controlarea crizelor acestor bolnavi.

Un efect secundar al folosirii pe durată îndelungată a tranchilizantelor folosite pentru ameliorarea comportamentului psihotic este afecţiunea neurologică cunoscută ca dischinezie tardivă, caracterizată de mişcări involuntare. Un experiment dublu-orb a demonstrat că vitamina E reduce frecvenţa cu până la 43%.

Cercetările concentrate asupra sistemului imunitar au demonstrat o corelaţie între nivelul de vitamina E şi imunitatea optimă la şoareci. Iar un studiu pe oameni a făcut legătura între nivelul scăzut de vitamina E în sânge şi riscul crescut de cancer pulmonar.

Există un număr de teorii asupra modului în care acţionează vitamina E pentru a stimula sistemul imunitar. O şcoală de gândire continuă să investigheze proprietăţile antioxidante ale substanţei nutritive, în timp ce o abordare alternativă sugerează că vitamina E poate bloca prostaglandinele, substanţe chimice care reduc răspunsurile sistemului imunitar. O altă acţiune benefică a vitaminei E este capacitatea ei de a proteja membranele celulare, reducându-le susceptibilitatea la atacurile viruşilor şi ai agenţi patogeni.

Terapia de durată cu vitamina E s-a dovedit de asemenea eficientă împotriva îngustării arterelor, ca în cazul bolii dureroase întâlnită la viţei numită claudicaţie intermitentă, în cursul unui experiment, 82% din 125

pacienţi care au primit mai puţin de 300 U.I. de vitamina E zilnic au declarat ameliorarea crampelor musculare persistente ale picioarelor şi tălpilor. S-a dovedit de asemenea ca o doză zilnică de 500 U.I. de vitamina E măreşte nivelul de colesterol HDL – aşa-numitul colesterol pozitiv – din sânge cu 14%. Alte experimente au indicat că suplimentele de vitamina E acţionează împotriva unor afecţiuni precum leziunile mamare precanceroase şi cheagurile de sânge care ameninţă viaţa.

Vitamina E ne protejează de ozon şi de dioxidul de azot, ambele componente ale smogului, de nitrozaminele cancerigene.

de radiaţii, chimioterapie şi chiar de toxinele din fumul de ţigară. Există de asemenea dovezi experimentale că vitamina E măreşte capacitatea seleniului de a inhiba cancerul mamar şi de a împiedica formarea altor tipuri de tumori. Nivelul scăzut de vitamina E din sânge a fost corelat cu un risc mai mare al cancerului pulmonar.

Unii medici folosesc vitamina E, separat sau în combinaţie cu alte tratamente, pentru tratarea bolilor fâbrocistice, ca displezia mamară, o maladie precanceroasă. Aproximativ 70% dintre femeile tratate cu 600 mg de vitamina E pe zi au declarat ameliorări. Şi vitamina E se foloseşte de asemenea în tratarea sindromului premenstrual (PMS), cu 400 U.I. dovedindu-se eficiente într-un experiment dublu-orb.

Vitamina D – vitamina soarelui

Unică printre vitamine, vitamina D este singura substanţă nutritivă a cărei formă activă este de fapt un hormon produs în piele de razele ultraviolete ale soarelui. Vitamina D poate fi de asemenea luată ca supliment. Se găseşte în cantităţi mici în anumite alimente, în special în peştele gras, ficat, gălbenuş de ou şi grăsimile din lapte. Din cauză că aceste alimente sunt adesea evitate de

oamenii care preocupaţi de menţinerea unei sănătăţi optime, şi pentru că chiar şi în aceste surse se găseşte în cantităţi minime, vitamina D este de obicei suplimentată.

În anii de dinainte ca mare parte din laptele comercializat în S.U.A. să fie fortificat cu vitamina D2 (una din cele două forme de bază ale substanţei nutritive), copiii cu deficienţe de vitamina D erau adesea afectaţi de rahitism, boală caracterizată de mineralizarea defectuoasă a oaselor în creştere. Din fericire, această boală este destul de rară, dar demonstrează totuşi importanţa vitaminei D în reglarea metabolismului calciului şi efectul său de intensificare a absorbţiei calciului din intestine.

Dar numai pentru că rahitismul pare ceva de domeniul trecutului nu înseamnă că putem să uităm de vitamina D, pentru că noi experimente interesante au arătat că are o putere remarcabilă de a optimiza sănătatea. Spre exemplu, se fac multe cercetări privind rolul vitaminei D în proliferarea şi diferenţierea celulelor. Aceste

cercetări au deja un impact în înţelegerea şi tratarea cancerului. Se pare de asemenea că vitamina D este vitală pentru procesul de imunomodulare, care are efecte în prevenirea şi tratarea bolilor infecţioase.

Unele din cele mai recente cercetări sugerează că vitamina D protejează împotriva cancerului de colon, de rect şi mamar şi are efecte benefice în tratarea altor forme de cancer. Unii cercetători afirmă chiar că deficienţa cronică de vitamina D poate duce în ultimă instanţă la cancer mamar sau de colon la vârste înaintate.

Vârstnicii sunt în special supuşi riscurilor specifice deficitului de vitamina D. Ei se expun prea puţin la lumina soarelui, consumă cantităţi inadecvate de alimente ce conţin vitamina D sau iau medicamente care afectează metabolismul vitaminei. Alcoolicii, persoanele cu probleme de absorbţie şi cei care trăiesc în regiuni cu puţină lumină

solară sunt de asemenea vulnerabili la carenţele de vitamina D.

Din 1985 s-au adunat tot mai multe dovezi că vitamina D protejează împotriva cancerului. Cercetătorii care au comparat harta Statelor Unite cu ratele mortalităţii ca urmare a cancerului de colon şi a cancerului mamar au descoperit că aceste decese sunt mai frecvente în zonele cu cea mai puţină lumină solară.

De asemenea în 1985, o echipă a Universităţii California din San Diego a publicat descoperiri uimitoare bazate pe Studiul medical Western Electric cu durată de 19 ani. Acest experiment, început în 1957, a urmărit 2000 bărbaţi care lucrau la fabrica Hawthorne Works din Chicago a companiei Western Electric. Datele au dezvăluit că singura diferenţă importantă între bărbaţii care au făcut mai târziu cancer de colon sau rect şi cei care nu au făcut era aceea că persoanele care au făcut cancer consumau cantităţi mult mai mici de alimente care conţin vitamina D şi calciu.

Confirmând aceste rezultate, cercetătorii au aflat că vitamina D inhibă dezvoltarea celulelor canceroase în cancerul de colon, mamar, celulele leucemiei, ale melanoamelor maligne şi limfoamelor în eprubetă. De asemenea, împiedică substanţele cancerigene cunoscute să cauzeze tumori de piele la şoareci şi inhibă evoluţia unei forme cunoscute de cancer la ochiaţâţ când este aplicat pe tumori cât şi CÂND ESTE INCLUSĂ ÎN ALIMENTAŢIE.

Ca şi cum toate aste nu ar fi suficiente, vitamina D s-a dovedit de asemenea eficientă în tratarea bolii de piele psoriazis. Un

cercetător de la Universitatea Boston a încercat vitamina D pe petele roşii, cojite cauzate de creşterea anormală a celulelor pielii caracteristică pentru această

boală. Toţi pacienţii din experiment aveau un nivel normal de vitamina D, dar când forma ei activă a fost folosită ca supliment, mulţi au declarat ameliorarea simptomelor. Se ştie de asemenea că lumina soarelui ajută în această boală.

Mult înainte de epoca medicamentelor minune, victimele tuberculozei mergeau la munte pentru tratament şi odihnă. Acolo, aerul proaspăt şi soarele i-au ajutat pe mulţi. Astăzi, înţelegem că unii din aceşti bolnavi sufereau probabil de o carenţă de vitamina D şi soarele i-a ajutat să se vindece. Două grupuri de cercetători, lucrând independent, au constatat că forma activă a vitaminei D stimulează macrofagele – un tip de celule albe sangvine – să atace bacteriile care provoacă tuberculoza şi să încetinească sau chiar să oprească înmulţirea lor.

Acidul pantotenic – o nouă fântână a tinereţii

Făcând parte din complexul de vitamine B, acidul pantotenic şi ruda sa pantoteina sunt vitale pentru metabolismul uman. Depindem de ele pentru producerea adecvată de hormoni suprarenali şi pentru producerea de energie. Despre aceste substanţe nutritive s-au siusţinut tot felul de lucruri, de la protejarea împotriva bolilor e ardiovasculare şi a colesterolului ridicat, până la reducerea efectelor negative ale îmbătrânirii. Organele animale şi cerealele integrale sunt surse cunoscute de acid pantotenic.

Dovezile ştiinţifice sunt insuficiente pentru a susţine afirmaţia că acidul pantotenic intensifică energia şi capacităţile atletice, dar mulţi oameni susţin cu entuziasm că aşa este. Un număr de experimente indică într-adevăr efectele benefícele suplimentelor de acid pantotenic asupra pacienţilor cu artrită, în mod interesant, într-un experiment s-a descoperit că bolnavii de reumatism au un nivel mai mic decât cel normal de acid pantotenic în sânge. Când au primit suplimente, au declarat o reducere însemnată a disconfortului pricinuit de boala lor, dar simptomele au revenit imediat ce suplimentele au fost

sistate, în 1980, General Practitioner Researcher

a efectuat un experiment care a dezvăluit „efecte deosebit de semnificative" ale administrării orale de acid pantotenic în reducerea rigidităţii, a durerii şi a slăbiciunii generale la bolnavii de reumatism.

Vitamina pare de asemenea să stimuleze înmulţirea celulelor în procesul de vindecare, în experimentele pe animale, rănile operaţiilor s-au vindecat mai repede la cele tratate cu suplimente de acid pantotenic. Iar dovezile experimentale recente sugerează că pantoteina poate contribui la detoxifierea alcoolului în circulaţia sangvină. Pare să aibă un efect împotriva acetaldehidei, un factor important în ravagiile provocate de abuzul de alcool timp îndelungat.

În experimentele pe şobolani, deficienţele de acid pantotenic au dus la încărunţire şi la căderea părului. Aceasta a încurajat afirmaţia că vitamina poate opri încărunţirea şi căderea părului la oameni. Există unele indicii privind eficienţa acidului pantotenic în aceste scopuri, dar nu există dovezi ştiinţifice curente care s-o demonstreze.

În mod similar, experimentele de laborator pe şoareci sugerează că acidul pantotenic ajută la re-energizarea celulelor bătrâne şi la extinderea duratei lor de viaţă, ca şi la diminuarea petelor cutanate specifice bătrâneţii, în acest experiment, şoarecii care au primit suplimente de acid pantotenic au trăit cu 20% mai mult decât cei care n-au primit suplimentul.

Vitamina Bj – vitamina beţivului

Carenţele grave de vitamine nu sunt o problemă răspândită în majoritatea ţărilor dezvoltate – cu excepţia vitaminei Bi. Există mai mulţi adulţi cu carenţe ale acestei vitamine decât a oricărei alta. Motivul: rata mare a alcoolismului. Alcoolul distruge în special tiamina – vitamina Bi – din organism.

Deficienţa de vitamina Bi este obişnuită la alcoolici. Nu numai că alcoolul împiedică transformarea vitaminei depozitate în ţesuturi în forma ei activă, dar în primul rând alcoolicii au adesea o alimentaţie săracă în vitamina Bi. Suplimente în doze mari pot de obicei să ajute alcoolicii cu deficienţe de Bi.

Toate alimentele conţin într-o măsură sau alta vitamina Bi. Cerealele integrale, orezul nedecorticat, algele şi carnea de vită sunt

surse bogate. Alimentele intens rafinate şi prelucrate, ca orezul decorticat, sunt spoliate de conţinutul lor în vitamina Bi. În organism, vitamina B i face parte integrantă din procesul de convertire a glucozei în energie. Este implicată în reacţiile metabolice esenţiale din ţesutul nervos, inimă, în formarea de celule noi şi este vitală în întreţinerea muşchilor, atât a celor netezi cât şi a celor striaţi. Dacă deficitul de vitamina Bi persistă, boala care apare drept consecinţă, beriberi, este foarte posibil să se producă, cu simptomele ei clasice de confuzie, tulburări de vedere, paralizie parţială şi dificultăţi ale mersului.

— O altă formă a bolii afectează sistemul circulator şi inima şi poate provoca decesul.

Alte simptome ale deficienţei de vitamina B i sunt bătăi inegale ale inimii, respiraţie superficială, hipertensiune, dureri de piept şi abdominale, insuficienţă renală, şi în ultimă instanţă insuficienţă cardiacă şi moartea. Cu excepţia ultimului, desigur, toate aceste simptome pot fi tratate eficient şi vindecate cu suplimente de vitamina Bi.

În experimentele pe câini, vitamina Bi a fost eficientă în tratarea atacurilor de cord, cu injecţii care stimulează contracţiile şi micşorează cererea de oxigen a inimii. Cercetătorii ruşi au raportat rezultate asemănătoare la oameni.

Un tip de anemie răspunde la doze mari de vitamina Bi. Deşi cele mai multe persoane afectate de această boală au un nivel de vitamina B i care pare normal, starea lor s-a îmbunătăţit când au fost trataţi cu doze relativ mari de până la 100 mg pe zi.

Plumbul este una din cei mai răspândite – şi mai vătămătoare – substanţe poluante din mediul înconjurător. Vitamina Bi s-a dovedit eficientă împotriva toxicităţii mari aplumbului şi anivelului de substanţe toxice din ţesuturi la animalele de laborator.

Vitamina B2 – vitamina sportivilor

Vitaminabi, cunoscută de asemenea ca riboflavină, acţionează împreună cu o enzimă pentru a contribui la producerea de energie şi totodată pentru a proteja împotriva vătămărilor produse de radicalii liberi. Este un antioxidant puternic. Fiind hidrosolubilă, vitamina 62 nu poate fi depozitată în organism şi trebuie să fie înlocuită constant

MEDICAMENTE MIRACULOASE 291

pentru a evita deficitul. Oamenii activi, sportivii şi femeile în special au nevoie de cantităţi suplimentare de vitamina 82.

Printre cele mai bune surse alimentare de vitamina Ba se numără laptele, brânza şi iaurtul. Carenţele apar la persoane cu alimentaţie neechilibrată, în special la vârstnici şi alcoolici. Vitamina 62 poate de asemenea să fie distrusă de anumite medicamente, inclusiv tranchilizantele.

Crăpăturile în jurul gurii şi ale buzelor, înroşirea limbii şi apariţia unor eczeme pe faţă şi în zona genitală sunt toate simptomatice pentru o carenţă de vitamina 82. Riboflavina este considerată importantă în absorbţia fierului, aşa că multe persoane cu deficit de 82 sunt totodată anemice. Deficienţa de riboflavină poate fi legată de cancerul esofagian. Dezvoltarea celulelor precanceroase din esofag a fost încetinită cu suplimente

de 62.

Vitamina Bs – vânătorul de colesterol

Vitamina 63 este un subiect fierbinte în cercurile medicale în prezent pentru că una din formele sale este acceptată rapid ca tratament preferat pentru micşorarea nivelului de colesterol din sânge. Mai sigură şi în aparenţă mai eficientă decât medicamentele anticolesterol costisitoare, vitamina Bs are mai puţine efecte secundare şi costă DE 40 ORI MAI PUŢIN DECÂT MEDICAMENTUL SINTETIC!

Această substanţă nutritivă miraculoasă este recunoscută pentru reducerea semnificativă a riscului morţii la persoanele care au avut atacuri de cord. Şi mulţi susţin că poate chiar să vindece schizofrenia. Mai mult, este recunoscută ca agent de detoxifiere, capabil să elibereze organismul de multe substanţe toxice, inclusiv droguri.

O adevărată centrală energetică, vitamina B 3 se găseşte în carnea slabă şi cea de pasăre. De asemenea, în prezent se găsesc suplimente sub numeroase forme. Ca niacin, vitamina Ba poate provoca înroşirea feţei şi a gâtului, mâncărimi şi ameţeli. Sub forma de niacinamidă, efectele neplăcute sunt evitate.

Reduce atacurile de cord cu 30%

Se ştie acum că o cantitate mică de 2 g pe zi reduce nivelul de colesterol şi trigliceride din sânge, care pot forma depozite în vasele sangvine şi pot duce la atacuri de cord şi cerebrale. Cel mai important experiment al Grupului de Cercetări Coronariene din 1975 a constatat că 63 nu numai că reduce colesterolul, dar reduce posibilitatea atacurilor de cord ulterioare cu aproape 30%.

Ca şi cum asta n-ar fi destul de uimitor, studii ulterioare renumitului Coronary Drug Projecă au arătat că pacienţii cu atac de cord care au luat vitamina B în locul

unui placebo au trăit mai mult şi au avut mai puţine probleme medicale ulterioare în fiecare din categoriile următoare: al doilea atac de cord, alte boli cardiovasculare, cancer şi „toate celelalte”. Pacienţii care au fost supuşi tratamentului cu vitamina 63 aveau de asemenea mai puţine riscuri să moară decât cei trataţi cu principalele medicamente anti-colesterol. De fapt, s-a demonstrat că medicamentele costisitoare nu sunt mai eficiente decât un placebo în prevenirea morţii – cu alte cuvinte, sunt la fel de bune ca nimic (dar cu mult mai scumpe!).

S-a arătat de asemenea că vitamina Bs în doze moderate măreşte nivelul de HDL (aşa-numitul „colesterol pozitiv”) din sânge cu 33%. Mulţi au declarat un succes remarcabil folosind vitamina Bs pentru a elibera toxinele din organism, adesea într-un regim care includea băi de saună şi alergare. Fundaţia pentru progresul ştiinţei şi educaţiei, cu sediul în Los Angeles, a confirmat rezultatele acestui proces care a fost practicat în cadrul programului Narconon de reabilitare a dependenţilor de narcotice. S-a constatat de asemenea reducerea simultană a nivelului de colesterol. S-a susţinut că vitamina B 3 micşorează nevoia dependenţilor pentru alcool şi droguri, dar nu a fost dovedit, în mod similar, s-a declarat de asemenea că vitamina 83 reduce hipertensiunea.

Afirmaţiile că bolile nervoase ca schizofrenia pot fi vindecate cu vitamina Bs îşi au probabil originea în folosirea ei pentru tratarea bolii deficitare numită pelagra, cauzată de lipsa vitaminelor B şi având inclusiv dementa printre simptome. Nu a fost prezentată nicio dovadă adecvată privind eficacitatea niacinului împotriva unei boli

mintale care nu este cauzată de o deficienţă de vitamine B, dar unii psihiatri susţin că au avut succes cu acest tratament.

Vitamina Be – constructorul super-imunităţii

Fără vitamina Be, peste de 60 enzime esenţiale nu pot funcţiona cum trebuie. Sinteza normală de acizi nucleici şi proteine se opreşte. Iar multiplicarea celulelor – în special celulele roşii sangvine şi celulele sistemului imunitardevine imposibilă. Sistemul nervos şi creierul încetează să mai funcţioneze corect pentru că producerea de neurotransmiţători se opreşte. Deficienţa de Be duce la anemie, tulburări nervoase şi probleme de piele. Femeile au în special nevoie de Be dacă iau anticoncepţionale zilnice, dacă sunt însărcinate sau dacă suferă efectele sindromului premenstrual. Există chiar motive noi de a crede că Be are puteri anti-cancerigene. Dar cel mai important dintre toate este rolul vitaminei Be în menţinerea imunităţii. Be se găseşte în carne, cereale integrale şi în drojdia de bere.

Persoanele în vârstă, alcoolicii, animalele de laborator şi voluntarii au demonstrat cu toţii că lipsa unei cantităţi adecvate de vitamina Be duce la compromiterea gravă a sistemului imunitar. Atât bolnavii de SIDA cât şi cei bolnavi de cancer au nivel scăzut de Be. Suplimentele de Be au mărit imunitatea la pacienţii în vârstă şi au încetinit dezvoltarea tumorilor canceroase. Vitamina Be aplicată în creme pentru melanoame – un tip de cancer de piele rezistent la tratament – a determinat reducerea şi chiar dispariţia nodulilor canceroşi.

Într-un experiment, femeile tratate cu vitamina Be pentru simptomele premenstruale (dureri de cap, îngrăşare, iritabilitate) nu numai că s-au bucurat de ameliorarea simptomelor, dar multe cu probleme de fertilitate au putut să rămână însărcinate, într-un experiment privind efectul vitaminei Be asupra sindromului premenstrual, femeile au declarat că reduce greaţa, depresia şi anxietatea.

De decenii este bine stabilit că deficienţa de Be poate duce la convulsii şi probleme ale nervilor periferici. Şi este folosită de patruzeci de ani în tratarea convulsiilor la nou-

născuţi cu probleme de metabolism.

Mai recent, vitamina Be a fost folosită cu succes în tratarea sindromului tunelului carpian, o comprimare dureroasă a nervilor de la încheietura mâinii, care provoacă durere şi furnicături ce se extind şi în mână. În timp ce majoritatea celorlalte tratamente au fost ineficiente, 100 – 200 mg de Be pe zi înlătură de obicei problema în decurs de trei luni.

Diabeticii cu metabolism anormal al aminoacidului triptofan şi intoleranţa corelată la glucoza, unul din principalele zaharuri, au fost ajutaţi de Be. Pentru unii diabetici, suplimentele de Be pot chiar să reducă necesitatea de insulină. Multe femei care folosesc contraceptive orale au acelaşi tip de metabolism anormal al triptofanului ca şi diabeticii. Aproximativ 5 mg de vitamina Ba zilnic rezolvă de obicei această situaţie şi readuc toleranţa la glucoza la normal.

Vitamina în – secretul super-energiei

Din cauza atât de multelor afirmaţii făcute despre vitamina B12, multe cadre medicale au privit-o cu condescendenţă ca pe o reeditare modernă a uleiului de şarpe. Ani acceptat fără tragere de inimă că este esenţial la oameni pentru sănătatea ţesutului nervos. Şi sunt de acord că deficienţa de B12 poate cauza diverse probleme, de la disfuncţii nervoase şi vătămări cerebrale la anemie. Dar abia în ultimii ani proprietăţile ei remarcabile au dobândit credibilitate în lumea medicală.

În alimentaţie, vitaminabu se găseşte în peşte, lactate, organe ca ficatul şi rinichii, ouă, carne de vită şi de porc. Până destul de recent era dificil să se diagnosticheze corect deficitul de vitamina B12. Dacă unul din simptomele cele mai frecvente – anemia – nu era prezent, medicii nu credeau că poate fi vorba de un aport inadecvat de in Dar cu testele mult mai sensibile de astăzi este posibil să

sdescopere că o persoană are prea puţină vitamină 812 chiar dacă nu e anemică.

Ca tratament pentru stres, oboseală şi recuperare după e traumă, vitamina ajută cu siguranţă persoanele cu anerni pernicioasă, dar mai mulţi medici de astăzi recunosc că injecţiile e

MEDICAMENTE MIRACULOASE 295

B12 par să aibă efecte pozitive la fel de spectaculoase la pacienţii care nu prezintă semne de carenţă de 612. Un medic scria înlumea Medicală că, la fel ca şi „... mii de alţi medici...” era convins că 812 poate accelera recuperarea după infecţiile virale şi bacteriale, ca şi după operaţie. Ca şi alţii, el declară că 612 ajută la redobândirea apetitului şi la un nivel mai mare de energie.

În se foloseşte pentru tratarea diferitelor probleme neuropsihiatrice şi pentru a preveni deteriorarea mintală, în special la persoanele vârstnice care sunt susceptibile la carenţe de 812. Din 39 pacienţi trataţi cu vitamina 812 pentru probleme neurologice ca mers anormal, pierderi de memorie, reflexe slabe, slăbiciune, oboseală şi probleme psihiatrice, la toţi s-au observat ameliorări, la unii chiar spectaculoase. Este eficientă în tratarea vătămărilor neurologice.

S-a demonstrat de asemenea că vitamina 812 contribuie la contracararea consecinţelor fumatului. Se ştie de mult că substanţele componente ale fumului de ţigăreduc nivelul de 812 şi acid folic în celulele plămânilor şi bronhiilor, într-un experiment au fost studiaţi 73 fumători care fumau mult şi de mult timp. La toţi apăruseră ţesuturi precanceroase, dar niciunul nu avea cancer. Au fost împărţiţi în două grupuri, unul primind B12 şi acid folic, celălalt un placebo. Patru luni mai târziu, fumătorii trataţi aveau mult mai puţine celule precanceroase decât grupul de control.

Recent, un experiment nou a demonstrat că 812 blochează reacţiile alergice la sulfiţii folosiţi ca aditivi în

unele alimente şi vinuri. Aceste reacţii includ dureri de cap, congestii, curgerea nasului şi spasm bronşic. Subiecţii sensibili la sulfiţi au primit 2000 meg de 812, apoi au fost supuşi la sulfiţi. Toţi, cu o singură excepţie, au evitat reacţiile alergice. Acest test, repetat cu succes cu un grup de control, sugerează că 812 poate fi de folos pentru alte persoane care suferă de alergii.

Acidul folic – poate ajuta fumătorii?

Având un rol cheie în unele din cele mai esenţiale procese metabolice din organism, acidul folic este esenţial în sinteza de ADN

Wparul pentru dezvoltarea şi reproducerea celulelor). Recent, a fost

de asemenea prezentat ca reuşind să prevină anumite tipuri de cancer şi de afecţiuni congenitale.

Acidul folic se găseşte în legumele verzi de tipul salatei, în ciuperci şi ficat, printre alte surse alimentare. Deficitul de acid folic poate să apară ca un tip de anemie numită anemie megaloblastă, ale cărei simptome includ o senzaţie generală de slăbiciune, rezistenţă scăzută la efort, iritabilitate şi crampe. Carenţele pot fi provocate de o alimentaţie săracă (obişnuită la vârstnici) şi probleme de absorbţie. Femeile însărcinate sunt expuse unui deficit de acid folic, la fel şi cele cu lipsă de vitamina B12. Unele medicamente şi boli ale sângelui pot provoca de asemenea carenţe de acid folic.

Experimente efectuate în anii ’70 au demonstrat că celulele precanceroase ale colului uterin pot fi eliminate prin doze mari de acid folic. Cercetătorii de la Institutul Naţional pentru Cancer au constatat în 1986 că fumătorii cu celule bronşice anormale, susceptibile să devină canceroase, aveau nivele scăzute de acid folic în sânge. Cercetătorii de la Universitatea din Alabama declarau în 1988 că au reuşit să reducă dezvoltarea acestui tip de

celule precanceroase la fumători cu o combinaţie de acid folic şi vitamina

Bl2.

Un nivel prea scăzut de acid folic măreşte susceptibilitatea fumătorilor la modificări canceroase în ţesutul pulmonar. Poate de asemenea să mărească potenţialul malign al cancerului în alte părţi ale organismului. Un cercetător de la Universitatea din Vermont a declarat cu puţin timp în urmă că celulele melanoamelor la şoareci cu conţinut scăzut în acid folic sunt mult mai probabil să se răspândească atunci când sunt injectate la alţi şoareci decât celule similare cu nivel normal de acid folic. Acelaşi experiment a demonstrat că celulele canceroase cu conţinut scăzut de acid folic au o probabilitate mai mare de răspândire decât cele cu cantităţi normale, chiar şi după ce deficitul de acid folic a fost adus la un nivel normal. Aceasta sugerează că s-a întâmplat ceva ireversibil în acele celule în timpul cât au fost deficitare în acid folic. Ştiind rolul pe care îl joacă acidul folic în formarea de AND, se bănuieşte că această schimbare letală este ruperea cromozomilor datorată lipsei acute de acid folic.

Despre cromozomii umani se află tot mai multe lucruri în fiecare zi. Până acum au fost identificate cel puţin 51 locuri pe cromozomi

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 297

unde poate avea loc ruperea – şi douăzeci dintre acestea, când sunt vătămate, sunt asociate cu formarea cancerului. Experimentele in vitro au arătat că e mult mai posibil ca celulele să aibă rupturi în lanţul de AND – inclusiv în acele locuri cunoscute ca stimulatoare de cancer – atunci când se dezvoltă cu prea puţin acid folic. Pornind de la stadiul actual al cunoştinţelor, unii cercetători cred că suplimentarea de acid folic poate micşora riscul apariţiei cancerului.

Acidul folic se administrează de asemenea femeilor

însărcinate pentru a contribui la prevenirea defectelor tubului neural care pot cauza retardarea mintală a copiilor. Ca şi sindromul lui Down, sindromul X-fragil este o boală ereditară la bărbaţi care constituie o cauză identificată a retardării mintale. Cercetătorii francezi au declarat în 1981 că suplimentele orale de acid folic au fost eficiente în ameliorarea unor anomalii comportamentale caracteristice băieţilor retardaţi suferind de sindromul X-fragil.

Un experiment efectuat în 1986 pe un grup asemănător de băieţi a arătat că l o mg de acid folic pe zi au dus la unele ameliorări în comportamentul lor. Băieţii aflaţi înainte de pubertate au prezentat de asemenea o anumită creştere a coeficientului de inteligenţă, dar băieţii mai mari nu. Experimentele continuă cu această populaţie, dar probele de până acum dovedesc că, cel mai probabil, efectele pozitive apar la copiii mai mici.

Doctorul Kurt Oster şi alţii folosesc acidul folic pentru a trata arterioscleroza. Tratamentul său pentru pacienţi cu boli de inimă legate de arterioscleroza este acidul folic, în cantitate dublă faţă de standardul RD A, ceea ce el susţine că previne atacurile de cord repetate şi de asemenea reduce angina (durerea de inimă) şi nevoia de medicamentul obişnuit pentru aceste dureri, nitroglicerina.

Teste limitate au arătat de asemenea că acidul folic are efecte benefice asupra persoanelor vârstnice în înlăturarea simptomelor bolilor care afectează nervii periferici. Administrarea de acid folic intravenos duce la îmbunătăţirea vederii în mai puţin de o oră, dar efectul este de scurtă durată. Aceste teste sugerează că acidul folic poate ajuta prin deschiderea de vase sangvine şi intensificând circulaţia colaterală.

298

CHASE REVEL

Biotina – molecula coaforului

O vitamină B hidrosolubilă, biotina, tocmai a început

să fie studiată. Nucile, cerealele integrale, laptele, legumele, organele de animale şi drojdia de bere sunt toate surse alimentare de biotina. Deficitul de biotina este rar, dar când apare simptomele sale principale sunt calviţia, pielea uscată şi flască şi iritaţii în nas sau gură.

Ouăle crude conţin o substanţă care acţionează ca o antivitamină şi pare să distrugă biotina. Persoanele care consumă multe ouă crude riscă să aibă această substanţă legată de biotina şi astfel să împiedice absorbţia acesteia în organism. Persoanele supuse unei terapii îndelungate cu antibiotice orale riscă de asemenea o deficienţă de biotina.

Din fericire, calviţia cauzată de deficienţa de biotina – chiar şi atunci când este produsă de un regim alimentar sever – poate fi remediată prim suplimentare. Mulţi oameni cred că biotina este utilă pentru sănătatea părului şi ajută la prevenirea încărunţirii şi a calviţiei. Numeroase produse pentru păr conţin biotina. Rămâne de văzut dacă aceste teorii se confirmă prin studii ştiinţifice, dar cel puţin o afirmaţie despre efectele biotinei asupra părului s-a dovedit adevărată. Copiii cu păr rebel, „de nepieptănat”, care se încăpăţânează să stea zburlit în toate direcţiile, au fost ajutaţi de biotina. Mecanismul prin care biotina „îmblânzeşte” părul incontrolabil nu este înţeles – dar funcţionează.

Pentru că biotina este necesară pentru metabolismul aminoacizilor valină, izoleucină şi leucină, despre care unii cred că pot îmbunătăţi performanţele sportive, suplimentarea de biotina a fost recomandată pentru cei care vor să-şi îmbunătăţească forţa şi rezistenţa.

Colina

Timp de mai mulţi ani, cel mai popular – şi mai controversat – supliment a fost lecitina. Despre capacitatea acestei substanţe nutritive de a combate bolile cardiovasculare şi de a mări energia s-au făcut multe afirmaţii. Dar pe măsură ce cunoştinţele ştiinţifice

ale chimiei nutriţionale cresc, misterul care înconjoară lecitina şi rudele sale moleculare, între care şi colina, a început să se limpezească.

Noile dovezi experimentale arată importanţa colinei în tratarea bolilor nervoase, psihiatrice şi infecţioase majore, în plus ea având un efect benefic pentru victimele bolilor cardiovasculare. Colina (de la compusul chimic fosfatidilcolină) se poate obţine uşor din alimentaţie, pentru că se găseşte în toate legumele şi soiurile de carne. Gălbenuşul de ou, soia, conopida şi varza sunt surse bogate în colină. Este de asemenea una din foarte puţinele substanţe folosite ca aditivi alimentari care are cu adevărat valoare nutritivă.

Cele mai recente constatări sugerează că colina măreşte nivelul de colesterol HDL (colesterolul pozitiv), în plus, injecţiile cu colină micşorează tensiunea arterială, în timp ce colina administrată oral nu are acest efect.

Colina pare de asemenea să afecteze pierderile de memorie şi alte boli ale sistemului nervos. În 1980, Science Magazine declara că colina a îmbunătăţit memoria la şoareci. Alimentaţia bogată în colină a îmbunătăţit de asemenea memoria în experimentele pe animale, în vreme ce alimentaţia deficitară în colină pare să ducă la pierderi de memorie. Persoanele care iau medicamente care distrug colina (inclusiv antihistamine şi unele anti-depresive) suferă pierderi de scurtă durată ale memoriei. Unele experimente pe oameni au indicat că colina poate îmbunătăţi memoria de scurtă durată. Testele preliminare arată că ea poate ajuta totodată memoria – şi starea de spirit – a unor bolnavi de Alzheimer.

Bolile care duc la mişcări musculare anormale şi care sunt consecinţa anomaliilor sistemului de neurotransmiţători, inclusiv boala lui Parkinson şi a lui Huntington, pot fi tratate eficient cu colină. Perturbările stării de spirit, ca sindromul maniaco-depresiv, au fost de asemenea tratate cu colină. Această terapie este mult mai

sigură – şi de asemenea mult mai ieftinădecât litiul, care este tratamentul standard pentru depresie şi alte simptome maniacale (şi care adesea nu funcţionează).

În ultimul timp au apărut mai multe rapoarte în literatura medicală, inclusiv un articol în Revista Cehă de medicină, care au sugerat că colina poate fi eficientă împotriva hepatitei virale de tip şi B. Colina a contribuit la oprirea mai rapidă a simptomelor şi la un timp mai scurt de revenire a celulelor ficatului la normal, alături

de mai puţine recidive ale bolii. Se crede că acţionează prin repararea membranelor celulelor hepatice.

Cercetările efectuate la King's College Hospital and Medical School din Marea Britanie au confirmat eficienţa substanţelor care conţin colină împotriva hepatitei active cauzată de virusul cunoscut cândva ca non-A non-B (cunoscută de asemenea ca hepatita C). Rezultate asemănătoare au fost obţinute în experimente din Italia şi Nigeria.

S-a dovedit că o altă substanţă care conţine colină-AL 721 – inhibă duplicarea virusului SIDA în laborator. Este folosită clinic într-un tratament experimental pentru SIDA. în cursul unor experimente de laborator efectuate în Israel în 1982, s-a dovedit că AL 721 a atenuat simptomele de reacţie în timpul abstinenţei la şoarecii dependenţi de morfină şi poate fi folositoare pentru persoanele dependente de droguri.

Inozitol – un tonic nutriţional pentru nervi

O altă substanţă nutritivă dintre cele puţin înţelese este o formă complexă de acid gras, inozitolul (sau forma sa activă nutriţional, mio-inozitolul), despre care se ştie că are legătură cu moleculele mesagere din sistemul nervos, şi joacă un rol cheie în controlarea diferitelor celule din organism. Fructele, nucile, fasolea, cerealele şi legumele sunt surse bune de inositol. Fructele şi legumele proaspete

au de obicei un conţinut mai mare de inositol decât cele care au fost prelucrate şi conservate.

Mulţi oameni declară că inozitolul este un tranchilizant natural care înlătură anxietatea şi induce somnul. Se ştie de asemenea ca nivelul de inozitol influenţează nivelul anumitor componente cheie din interiorul celulelor cerebrale, în orice caz, inozitolul este mult mai sigur decât tranchilizantele chimice sau somniferele.

Diabeticii suferă de dezintegrarea nervilor periferici ca rezult al nivelului cronic crescut de glucoza în sânge. O investigare efectelor inozitolului asupra acestei boli au dovedit o îmbunătăl funcţionării nervilor după ce a fost administrat inozitol, comparat cu cei care au luat un placebo.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 301

Calciul – ce mi-e una, ce mi-e alta…

Au trecut zece ani de când experţii în medicină ai Institutului Naţional de Sănătate a aruncat o bombă asupra publicului american: majoritatea femeilor americane, nu obţin suficient calciu din alimentaţie. Doar una din consecinţele carenţei de calciu este osteoporoza, boală degenerativă care afectează mai ales femeile în vârstă, în prezent, sunt peste 20 milioane de americani care suferă de osteoporoză.

Dar legătura dintre calciu şi osteoporoză s-a dovedit a fi doar vârful icebergului. Mai apoi, cercetările au sugerat că, de asemenea, calciul are un efect benefic în prevenirea cancerului şi hipertensiunii şi în micşorarea colesterolului. Şi, poate cel mai uimitor, cercetătorii estimează că majoritatea americanilor nu obţin decât o treime din calciul de care au nevoie pentru a-şi menţine sănătatea optimă.

Copiii au fost mereu sfătuiţi să-şi bea laptele, şi este un sfat bun, pentru că lactatele, inclusiv laptele, brânza, îngheţata, iaurtul şi zerul sunt surse alimentare excelente

de calciu. El se găseşte de asemenea în cantităţi mari în somon, legume verzi tip salată şi în tofu.

Încă din şcoala elementară se învaţă că una din componentele de bază ale oaselor şi dinţilor este calciul. El este totodată vital pentru transmiterea impulsurilor nervoase, bătăile inimii şi alte tipuri de contracţii musculare, pentru coagularea sângelui, producerea de energie celulară şi întreţinerea sistemului imunitar. Pe lângă problemele bine cunoscute ale osteoporozei şi cariilor, deficienţa severă de calciu poate cauza bătaia anormală a inimii, convulsii şi dementă. Antacizii care conţin aluminiu, alcoolul, cortizonul şi anumite regimuri alimentare (ca acelea cu conţinut ridicat de fibre sau proteine) Pot duce toate la o deficienţă de calciu.

Ionul de calciu este cel mai sensibil regulator chimic cunoscut cu activităţii celulare. Chiar şi cea mai mică diferenţă în concentraţia e caleju poate influenţa celulele şi organele, cauzând spre exemplu psa unei bătăi a inimii. Şi dacă în interiorul unei celule concentraţia prea mare, se vor crea forme toxice de oxigen care vor ge celula. Magneziul şi calciul lucrează împreună pentru

menţinerea echilibrului delicat, ceea ce sugerează că pentru o nutriţie optimă, trebuie să avem cantităţi corecte atât de calciu, cât şi de magneziu.

Pe măsura înaintării în vârstă absorbţia calciului devine tot mai dificilă. Uneori, vârstnicii nu au o alimentaţie bine echilibrată sau nu-şi suplimentează aportul de substanţe nutritive, în cazul calciului, se joacă cu focul! Pentru că organismul are o nevoie atât de absolută de calciu pentru reglarea proceselor biochimice, încât dacă alimentaţia nu oferă suficient calciu, organismul îl va căuta oriunde îl poate găsi – şi prea adesea asta înseamnă că începe să-şi digere propriile oase şi dinţii pentru calciul de care celulele au atâta nevoie! Aceasta

înseamnă apariţia osteoporozei, ca şi a altor boli degenerative.

Din păcate, o dată ce osul este pierdut în acest mod, nu mai poate fi înlocuit, aşa că secretul pentru evitarea osteoporozei este prevenirea ei – ceea ce se traduce prin includerea unei cantităţi suficiente de calciu în alimentaţie, înainte ca vătămarea să aibă prilejul să se producă. Institutul Naţional pentru Sănătate recomandă femeilor aflate înainte de menopauză să ia 1.000 mg calciu pe zi înainte de menopauză şi 1500 mg pe zi după aceea.

Într-un experiment cu durată de 19 ani pe bărbaţi din Chicago, incidenţa cancerului de colon şi rect a fost legată de cantitatea de vitamina D şi calciu din alimentaţie. Aceste rezultate au fost coroborate cu studii statistice din patru ţări scandinave. Urmând această metodă, bărbaţii din familii despre care se ştia că sunt predispuse la cancer de colon sau rect au primit 1250 mg calciu zilnic. În decurs de două sau trei luni, ratele anormale de diviziune a celulelor din colon s-au micşorat până la limita normală. Alte experimente sugerează că acest rezultat se poate datora capacităţii calciului de a detoxifica acizii biliari cancerigeni.

Un experiment dublu-orb recent asupra hipertensiunii a confirmat rezultatele medicilor care au observat că persoanele hipertensive au un nivel mai mic de calciu în organism decât cei cu tensiune normală. Experimentul a arătat că într-adevăr calciul este eficient în micşorarea tensiunii arteriale, dar intensitatea efectelor variază în funcţie de fiecare persoană. Un supliment zilnic de 1500 mg calciu produce o micşorare semnificativă a tensiunii la majoritatea celor testaţi.

Calciul protejează împotriva bolilor cardiovasculare în două moduri. Prin micşorarea tensiunii, reduce posibilitatea atacurilor de cord şi cerebrale, în ultimele

decenii s-au acumulat dovezi că de asemenea calciul acţionează direct în micşorarea nivelului de colesterol din plasma sangvină.

Magneziul – mineralul inimii

Magneziul este un component principal în organism. Se concentrează în oase şi în lichidul care umple celulele cu viaţa însăşi. Este indispensabil tuturor proceselor biologice principale din organism, ca metabolismul glucozei, producerea de energie celulară şi sintetizarea de acizi nucleici şi proteine.

Magneziul are rol în menţinerea stabilităţii electrice a celulelor, integritatea membranelor, contracţia musculară, conducerea nervoasă şi sănătatea venelor. Este parte a unui echilibru delicat cu calciul în sintetizarea materiei vieţii şi în producerea energiei.

Magneziul se găseşte în carne, peşte, legume verzi şi lactate. Deficitul de magneziu provoacă pierderea apetitului, greaţă, vomă, diaree, confuzie, tremurături, pierderea coordonării şi convulsii. Se consideră că deficitul mic de magneziu este destul de răspândit. Persoanele vârstnice, femeile însărcinate, cei care fac mult efort fizic şi cei care iau anumite medicamente sunt cu toţii supuşi acestui risc.

Medicina recunoaşte acum că până şi o lipsă mică de magneziu poate cauza întreruperi în ritmul cardiac care ameninţă viaţa. Iar unii consideră că suplimentele de magneziu pot contribui la protejarea inimii împotriva înfometării provocată de arterele îngustate.

Studiile au corelat rata mortalităţii din cauza problemelor de inimă provocate de artere blocate cu ariile geografice corespunzătoare durităţii apei. S-a descoperit că zonele cu concentraţie ridicată de minerale – inclusiv magneziu – în apă sunt totodată zonele unde rata mortalităţii din cauza acestor afecţiuni cardiace este scăzută. De asemenea, au fost prezentate dovezi în privinţa faptului că alimentaţia americană tipică este

deficitară în magneziu, ceea ce contribuie la rata foarte ridicată a bolilor cardio

vasculare. Alte studii au arătat că la unii oameni nivelul celular de magneziu poate fi neadecvat, chiar dacă nivelul de magneziu din sânge este normal. Această situaţie poate de asemenea să contribuie la bolile cardiovasculare, inclusiv hipertensiune. Persoanele care manifestă în mod repetat problema pietrelor de calciu şi oxalaţi la rinichi au tras foloase de pe urma suplimentelor de magneziu.

De mulţi ani, femeile însărcinate care se confruntă cu bolile periculoase cunoscute capre-eclampsie şi eclampsie au fost tratate cu succes cu magneziu. Printre simptomele preeclampsiei se numără apariţia proteinelor în urină, hipertensiune şi umflarea corpului. Ea poate duce la forma mult mai gravă numită eclampsie, care poate să însemne convulsii, comă şi în final moarte. Nimeni nu ştie cu exactitate care este efectul magneziului asupra acestei boli, dar acum se foloseşte ca terapie standard.

Potasiul – pentru hipertensiune

Potasiul este una din cele mai studiate substanţe nutritive, parţial din cauza binecunoscutei sale influenţe asupra tensiunii arteriale. Este de asemenea vital în contracţia musculară, dirijarea impulsurilor nervoase, contracţiile inimii, producerea de energie biologică şi sinteza de acizi nucleici şi proteine, care sunt materia primă de construcţie a vieţii.

Potasiul se găseşte în cantităţi mari într-o alimentaţie obişnuită. Printre sursele cele mai bune de potasiu se numără legumele şi fructele proaspete. Bananele în special sunt cunoscute ca sursă bogată de potasiu. Pepenele galben, portocalele, avocado, spanacul crud, ţelina crudă şi varza crudă sunt de asemenea surse bune. C deficienţă de potasiu creează simptome în întregul organism:

oboseala, slăbiciunea şi durerile musculare sunt adesea observate. Dacă lipsa de potasiu nu este corectată, poate surveni chiar şi moartea.

S-a scris mult despre efectele dăunătoare ale excesului de sare asupra organismului. Potasiul contribuie la contracararea efectelor sării, precum şi la reducerea efectelor hipertensiunii] care o poate produce excesul de sare. Unii au sugerat hipertensiunea nu este cauzată (sau înrăutăţită) de prea multă sare ci de o lipsă de potasiu.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 305

Ideea este susţinută de mai multe studii, într-unul din ele, cercetătorii din Tel Aviv au examinat vegetarieni şi ne-vegetarieni, în 1983. Se ştie că vegetarienii au un aport mai mare de potasiu din alimentaţie decât cei care consumă carne. Nu numai că în grupul de vegetarieni tensiunea medie era mai scăzută, dar dintre vegetarieni doar 2% aveau forme de hipertensiune, în timp ce 26% dintre cei care consumau carne erau hipertensivi. Dintre toţi factorii măsuraţi în acest experimentfactori ereditari, consumul de cafea, fumatul şi chiar aportul de sodiu – singura diferenţă reală era nivelul de potasiu consumat de vegetarieni.

Aspectul pozitiv al legăturii dintre potasiu şi tensiunea arterială este că, în timp ce asupra tensiunii NORMALE potasiul nu pare să aibă vreun efect, el pare să scadă tensiunea la mulţi oameni care suferă de HIPERTENSIUNE. Dovezile arată că există diferenţe individuale considerabile în modul cum reacţionează oamenii atât la potasiu cât şi la sare, şi în modul în care le afectează tensiunea.

Consumarea unei cantităţi mari de potasiu s-a dovedit de asemenea că protejează împotriva morţii în urma atacurilor cerebrale. Un experiment cu durată de doisprezece ani asupra unor persoane în vârstă din California de Sud a dezvăluit că printre cei cu cel mai mare nivel de potasiu în alimentaţie existau mai puţine

cazuri de deces prin atac cerebral, în timp ce cei care sufereau atacuri cerebrale fatale consumau cu toţii o cantitate mică de potasiu. Este interesant că statisticile din acest experiment exclud hipertensiunea, greutatea, fumatul, glicemia şi alţi factori de risc pentru atacurile cerebrale. SINGURUL factor care pare să fie diferit între cei care au murit de atac cerebral şi cei care l-au evitat este aportul de potasiu.

Exerciţiile fizice intense – ca de pildă eforturile unui sportiv care se antrenează – pot duce la pierderea de potasiu prin transpiraţie. Pentru a contracara simptomele de slăbiciune musculară şi oboseală care apar în consecinţă, un supliment de potasiu poate contribui la îmbunătăţirea performanţelor sportive. O singură banană sau o porţie de legume este suficientă pentru a compensa pierderea şi pentru a readuce echilibrul de potasiu al sportivului la nivelul optim.

306

CHASE REVEL

Fierul – alchimistul organismului

Alchimiştii căutau un mod de a transforma metalele ordinare în aurul preţios. Dacă ar fi putut să tragă cu ochiul în interiorul proceselor chimice ale propriilor lor organisme, ar fi înţeles că până şi cel mai simplu metal „ordinar” – ca fierul – este mult mai valoros decât aurul, la nivel celular. De fapt, fără o doză serioasă de fier, n-am fi deloc capabili să trăim!

Mai multe alimente oferă o sursă de fier, dar orice-ar spune Popeye, spanacul nu este una dintre ele. Fierul se găseşte în carnea de vită (în special în organe ca ficatul), carnea de pasăre, în peşte şi soia. Fierul este esenţial pentru procesul de ardere a substanţelor nutritive la nivel celular şi de creare a energiei biologice care ne menţine în viaţă. Fierul este de asemenea vital pentru hemoglobina, particula din sânge care poartă oxigenul spre celule, în acelaşi timp, el participă şi la procesul de formare a

carnitinei, care este necesară pentru oxidarea acizilor graşi. Iar colagenul şi elastina – două componente vitale pentru integritatea ţesuturilor conjunctive – cer ambele fier în compoziţie. Şi sistemul imunitar are nevoie de fier când luptă cu infecţiile şi cu vătămările produse de oxidare.

Una din cele mai evidente consecinţe ale lipsei de fier este anemia cauzată de deficitul de fier, o boală cunoscută încă din timpurile faraonilor, chiar dacă motivul nu era cunoscut, în secolul al XVII-lea, Thomas Sydenham prescria fier pentru cloroză (boala verde), pe care în prezent o numim anemie deficitară.

Deficitul de fier este destul de frecvent la sugari, adolescenţi şi femeile însărcinate. Chiar fără anemia care să-l indice, deficitul de fier poate produce simptome care includ probleme comportamentale, oboseală, slăbiciune musculară şi o susceptibilitate maritala infecţii. Anemia deficitară de fier este cea mai frecventă boală deficitară din lume, afectând cel puţin un miliard de persoane. Fierul apare sub două forme: feros şi feric. Fierul liber (feros) generează radicali distructivi ai oxigenului şi este foarte toxii Efectele sale vătămătoare sunt totuşi rare, pentru că mare parte din fierul din alimentaţie este legat strâns în structuri biologice.

O consecinţă interesantă (deşi cam neobişnuită) a deficienţe de fier este o boală numită sindromul Plummer-Vinson, în care u

partea superioară a esofagului creşte o membrană care împiedică înghiţirea. Persoanele afectate de acest sindrom prezintă un risc sporit de cancer la stomac sau esofag. Suplimentele de fier pot elimina boala, ca şi riscul de cancer.

Efectul fierului asupra sistemului imunitar este legat de rolul lui în funcţionarea celulelor albe sangvine. Candida (o micoză) şi herpesul afectează mai probabil

persoanele cu deficit de fier. O enzimă esenţială pentru sinteza de ADN necesită fier.

Radicalii liberi ai oxigenului sunt în general ceva ce organismul încearcă să evite. Dar, folosind fierul, unele tipuri de celule albe sangvine de fapt creează aceste toxine şi le folosesc ca arme împotriva bacteriilor invadatoare. Sistemul imunitar foloseşte fierul în alt mod, şi anume stimulând o enzimă să creeze iod pentru a ucide bacteria. Aceeaşi enzimă se găseşte în laptele matern şi se crede că este singurul mod în care o mamă care alăptează transmite sugarului rezistenţa la infecţii.

Un deficit moderat de fier, chiar în lipsa semnelor evidente de anemie, poate produce o slăbiciune musculară semnificativă. Şi din moment ce inima este un muşchi, o lipsă de fier îi poate afecta performanţele, ducând la insuficienţă cardiacă. Persoanele active, ca alergătorii, şi femeile mai mult decât bărbaţii, sunt ameninţate de aceste simptome istovitoare care rezultă chiar şi din cea mai neînsemnată carenţă de fier.

Zincul – tonicul imunităţii

Zincul este în general recunoscut ca protector al sistemului imunitar şi un agent de luptă împotriva bolilor. Recent s-a constatat de asemenea că zincul combate o boală de ochi frecventă numită degenerare maculară, care duce la orbire la persoanele în vârstă. Există tot mai multe dovezi că putem cu toţii avea carenţe de zinc pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Multe alimente conţin zinc. Printre cele mai bune surse sunt cerealele integrale, drojdia de bere, tărâţele de grâu şi germenii de grâu. Unii oameni cred că peştele, moluştele şi carnea oferă forme

e zinc mai uşor de absorbit decât legumele. Există peste 200 de enzirne cunoscute care au nevoie de zinc. pentru a funcţiona. Aici se

Includ enzimele necesare pentru producerea de AD ŞI AM. Zincul permite de asemenea proteinelor să se asocieze cu acizii nucleici şi este o materie primă pentru membranele celulare.

Carenţele grave de zinc în ţările dezvoltate sunt rare; totuşi, se consideră că nivelul scăzut moderat de zinc este frecvent. Deficitul poate duce la întârzierea creşterii, apetit slab, disfuncţii ale glandelor sexuale, letargie, vindecare lentă şi anomalii ale simţurilor şi percepţiei. Nivelul scăzut de zinc este de asemenea asociat unei susceptibilităţi mărite la infecţii.

Animalele şi oamenii cu dificultăţi în absorbţia zincului sunt expuşi unei varietăţi de infecţii, dovedind caracterul folositor al zincului îi; protejarea sistemului imunitar. La bolnavii de SIDA s-a descoperit de asemenea un nivel scăzut de zinc. Multe persoane în vârstă a căror alimentaţie este deficitară în zinc cad victime infecţiilor, în plus, există dovezi noi conform cărora o lipsă de zinc duce treptat la deteriorarea sistemului imunitar îmbătrânit şi la mărirea riscului unor boli autoimune cum e artrita la vârstnici. Fiind cunoscute efectul său pozitiv asupra sistemului imunitar şi calitatea sa de agent antiviral, zincul este studiat în prezent ca tratament pentru răceală.

Pacienţii care au primit suplimente zilnice de zinc au declarat o vindecare mult mai rapidă a operaţiilor şi a ulceraţiilor. Până acum, este neclar dacă mărirea remarcabilă a vitezei de vindecare şi recuperare care a fost observată este legată de o carenţă de zinc preexistentă la pacienţii testaţi, sau dacă zincul ca parte esenţială a refacerii celulare este eficient în general pentru toată lumea.

Zirteul este strâns legat de hormonul sexual masculin, testosteronul. Suplimentarea de zinc a contribuit la mărirea potentei şi a atracţiei sexuale la bărbaţi cu nivel de zinc suboptim. O aplicare externă de zinc, împreună cu antibioticele, ajută la ameliorarea acneei, chiar şi la

persoanele care nu au un deficit evident de zinc. Din cauza alimentaţiei lor speciale şi a metabolismului anormal, diabeticii prezintă adesea simptome ale deficienţei de zinc. Mulţi oameni cred că suplimentele de zinc pot în consecinţă să reducă unele complicaţii ale diabetului.

Până de curând, a existat o rezistenţă puternică în comunităţile medicale şi farmaceutice faţă de tratarea folosind substanţe nutritive. Poate că exemplul zincului în tratarea unei boli rare numită boala lui Wilson este cel mai bun argument. Aceasta este o boală întotdeauna

309

fatală provocată de acumularea de cupru. Zincul pe cale orală s-a dovedit eficient împotriva bolii, fără efecte secundare. Medicamentul convenţional, peninillamină, este toxic pentru mulţi pacienţi, şi totodată mult mai scump decât zincul. Iată o altă situaţie în care tratamentul cu substanţe nutritive este cel puţin la fel de eficient, dar mai sigur şi mai ieftin ca tratamentul cu medicamente.

Manganul – mineralul misterios

Ştiinţa cunoaşte faptul că manganul îndeplineşte unele din cele mai elementare funcţii biologice, inclusiv producerea de energie. Ca antioxidant, manganul ajută de asemenea la protejarea împotriva efectelor toxice ale unor forme de oxigen. Dar în afară de asta, puţine lucruri sunt bine înţelese despre acest mineral enigmatic.

Manganul se găseşte în cereale integrale şi nuci, ca şi în unele fructe şi legume verzi, dar cantitatea depinde mult de nivelul de mangan din solul unde au crescut. Solurile alcaline dau legume cu conţinut mic de mangan. La cereale, manganul tinde să se concentreze în tarate, care din păcate sunt adesea îndepărtate prin măcinare. Se mai găseşte de asemenea în organe animale, peşte, moluşte şi lapte.

Se ştie că animalele fac carenţe de mangan, dar rolul lui în nutriţia umană este încă învăluit în mister. La oamenii cu lipsă de mangan apar scăderea nivelului de

colesterol din plasma sangvină, coagulare defectuoasă, dermite şi schimbarea culorii părului, dar aceste deficienţe nu sunt întâlnite frecvent.

Manganul alimentar are toxicitate scăzută, dar persoanele expuse la o cantitate mare fac un sindrom cunoscut ca intoxicaţie cu mangan sau nebunia manganului. Minerii din minele de mangan din Chile suferinzi de această boală au următoarele simptome: impulsivitate, sexualitate intensificată, râs necontrolat şi halucinaţii. Aceste etape iniţiale progresează spre o stare de depresie profundă şi în cele din urmă la simptome similare bolii lui Parkinson. Ca şi aceasta, otrăvirea cu mangan este tratată cu medicamentul L-dopa.

Manganul are proprietatea neobişnuită de a fi capabil să înlocuiască magneziul în multe procese. Când sunt analizate, tumorile Prezintă în mod tipic un nivel scăzut de mangan, ceea ce sugerează Pentru unii că manganul are un rol – încă neînţeles – în procesul degenerativ.

Alte necesităţi posibile pentru acest mineral misterios includ funcţionarea bună a creierului şi sinteza neurotransmiţătorului numit dopamină. Alături de acestea, există un curent de opinie care consideră că manganul poate fi folositor în tratarea schizofreniei şi a altor boli neurologice.

Animalele cu deficit de mangan au uneori probleme reproductive. Asta poate fi din cauză că manganul este implicat în sinteza de hormoni sexuali. Alte experimente pe animale sugerează că manganul este necesar pentru dezvoltarea structurii osoase normale, în special creşterea cartilagiului aflat la ambele capete ale osului, unde are loc formarea de ţesut osos nou. Aceasta a sugerat folosirea manganul ca tratament pentru osteoartrită, o teorie încurajată de studiile care arată un nivel scăzut

semnificativ de mangan la femeile cu osteoartrită. Un mare număr de afirmaţii nerealiste au fost făcute cu privire la rolul manganului în organismul uman, iar cercetările asupra necesităţii noastre pentru acest mineral misterios, cunoscut ca esenţial pentru însăşi viaţă, continuă.

Cuprul – pompierul moleculei

Cuprul este, fără doar şi poate, un mineral esenţial, necesar pentru sănătatea umană. Este vital pentru respiraţia normală. Cuprul este necesar (împreună cu fierul) pentru sinteza de hemoglobina, substanţa care poartă oxigenul în sânge. El ia parte şi la formarea proteinei numită colagen, care leagă între ele oasele, tendoanele, pielea şi cartilagiile. Este necesar pentru producerea de elastină, care face vasele sangvine, plămânii şi pielea flexibile. Substanţa neurotransmiţătoare norepinefrina, un mesager cheie în sistemul nervos, este produsă cu ajutorul cuprului, ca şi melanină, care pigmentează părul şi pielea şi protejează împotriva razelor ultraviolete.

De asemenea, cuprul se combină pentru a forma enzimele care protejează organismul de oxidare. Este unul din cei mai importanţi antioxidanţi din sânge. Ca şi cum n-ar fi destul, cuprul previne totodată alterarea acizilor graşi polinesaturaţi din organism şi contribuie la integritatea membranelor celulare, atât de esenţial3 pentru limitarea producerii de radicali liberi.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 311

Cuprul alimentar se găseşte în ficatul animal, crustacee, peşte, nuci, fructe, stridii, rinichi şi legume uscate. Substanţa chimică din organism numită ceruloplasmină, dependentă de cupru, este ceea ce se cunoaşte ca reactant de fază acută. Organismul produce substanţa în cantitatea de care are nevoie pentru a combate agenţii toxici şi infecţioşi. Ceruloplasmină acţionează ca şi departamentul de pompieri ai organismului – un pluton antioxidant pentru cazuri de

urgenţă care se grăbeşte la locul dezastrului pentru a stinge incendiul celular.

Se consideră că deficienţele de cupru sunt responsabile pentru vătămarea plămânilor de către emfizem. Alte simptome includ anemia, scăderea numărului de celule albe sangvine şi micşorarea densităţii osoase. Suplimentele de zinc în cantităţi mari pot provoca în timp deficienţa de cupru.

Ca agent anti-cancerigen, cuprul a fost testat în mai multe experimente. În unul din ele, puii de găină au fost protejaţi împotriva unei forme de cancer cauzată de un virus. Iar în altul, o sare de cupru a protejat şoarecii împotriva formării de tumori canceroase.

Deficienţa de cupru la bărbaţii tineri duce la o scădere semnificativă a nivelului de HDL în sânge. Un experiment în acest sens efectuat pe şoareci arată că dezechilibrul cupru/zinc poate mări riscul de boli de inimă prin micşorarea nivelului de HDL. Acesta şi alte studii sugerează că proporţia zinc/cupru ar trebui echilibrată la aproximativ 10: 1.

Se pare că, de asemenea, cuprul are un efect asupra sistemului imunitar. Şobolanii de laborator cu deficienţe de cupru au prezentat o rată a mortalităţii în urma infecţiei cu salmonela mai mare decât cei cu alimentaţie corectă. Deficienţele de cupru la şoareci duc la scăderea reacţiei anticorpilor. Cercetări suplimentare asupra acestui mineral fascinant sunt în curs de desfăşurare. Având în vedere rolul său de departament de pompieri voluntari ai organismului, depindem de cupru pentru o viaţă lungă şi sănătoasă.

Iodul – protector împotriva radiaţiilor

Iodul este un element rar în mediul terestru, dar se găseşte din belşug în mare. Este vital pentru producerea de hormoni tiroidieni.

care controlează producerea de energie. Deficitul de iod duce la hipotiroidism – o încetinire generală a funcţiilor organismului.

Iodul se găseşte în animalele marine şi alge. Cu ani în urmă, deficienţa de iod era destul de răspândită în Statele Unite şi ducea la mărirea tiroidei (guşă) şi la simptomele de oboseală cronică, apatie, piele uscată, sensibilitate la frig şi creştere în greutate. Din fericire, deficienţa de iod este relativ rară în prezent, pentru că iodul este acum adăugat la sarea de bucătărie.

Din nefericire, acum suntem de asemenea mai expuşi la nivele periculoase de radiaţii, iar aici iodul joacă un rol protector. Iodul blochează asimilarea de compuşi iodaţi radioactivi de către tiroidă. Acest lucru previne cu eficienţă efectele foarte toxice ale radiaţiilor asupra tiroidei, care este în mod special sensibilă la atacul poluanţilor radioactivi.

În 1988, un medic canadian declara că la majoritatea femeilor pe care le trata de o boală dureroasă numită fibroza mamară apărea o ameliorare completă a simptomelor după ce erau tratate cu iod. Când suplimentarea de iod a fost întreruptă, durerile au revenit, sugerând că această boală este o consecinţă deficienţei de iod.

Un compus ce conţine iod este de asemenea folosit de medici pentru a contribui la înlăturarea mucusului din căile respiratorii congestionate persistent când congestia cauzează o tuse care nu se opreşte cu adevărat niciodată. Cel mai cunoscut este iodul antiseptic, bun pentru tăieturi, zgârieturi şi care purifică apa din zonele izolate.

Siliciul – pentru arterioscleroă?

Siliciul este unul din elementele cele mai răspândite pe pământ, şi se găseşte în jurul nostru în cele mai variate forme, ca nisip, sticlă şi cipuri pentru computere. Recent, unii au emis ipoteza că poate de asemenea să fie un element important în vindecarea arteriosclerozei la

oameni.

În alimentaţie, siliciul se găseşte în legume, cereale integrale şi animale marine. Studiile au dezvăluit că, pe măsura înaintării în vârstă, nivelul de siliciu din artere şi piele scade. Cercetătorii francezi au găsit o corelaţie între nivelul de siliciu din pereţii aortei şi apariţia arteriosclerozei.

— MEDICAMENTE MIRACULOASE 313

Seleniul – o armă secretă împotriva cancerului în cantităţi foarte, foarte mici, seleniul poate avea un impact major asupra sănătăţii noastre. Timp de mulţi ani, seleniul a fost ignorat ca substanţă nutritivă pentru că este foarte toxic şi a fost considerat cancerigen. Dar descoperirile recente arată nu numai că este esenţial pentru sănătate, ci şi că protejează de fapt împotriva cancerului.

Seleniul se găseşte în multe legume, inclusiv broccoli, castravete, ceapă, usturoi şi hrean. Conţinutul de seleniu al alimentelor este, totuşi, foarte dependent de conţinutul în seleniu al solului unde au fost cultivate plantele respective, şi există diferenţe regionale considerabile. Se ştie acum că deficienţele de seleniu apar la majoritatea animalelor cu sânge cald şi pot cauza cataractă, distrofie musculară, boli de ficat, infertilitate, probleme de inimă, cancer şi pot afecta creşterea. S-a descoperit că seleniul protejează împotriva unor boli frecvente grave, inclusiv arterioscleroza, cancerul, artrita, ciroza şi emfizemul.

Seleniul este încorporat de organism în unul dintre cele mai importante mijloace de apărare, o enzimă antioxidantă care plasează strategic acest mineral în fiecare zonă moleculară activă a sa., JVI – icronutrientul” seleniu este de asemenea activ împotriva coagulării excesive a sângelui, şi în acest fel protejează împotriva bolilor coronariene, atacurilor de cord şi cerebrale.

Există diferite teorii cu privire la cum şi de ce îmbătrânim. Este fascinant de observat că indiferent câte

asemenea teorii luăm în calcul, seleniul joacă un rol esenţial în contracararea efectelor îmbătrânirii, în orice caz, e; reduce probabilitatea apariţiei multor boli asociate cu îmbătrânirea.

Cercetătorii au studiat relaţia dintre nivelul de seleniu din sol şi apariţia unor tipuri diferite de cancer. Concluzia lor aproape incontestabilă: o concentraţie mare de seleniu corespunde unei rate scăzute a cancerului, iar o concentraţie. scăzută de seleniu corespunde unei rate mari a cancerului.

Venezuela, care are un conţinut ridicat de seleniu în sol, are mai puţin de un sfert din rata mortalităţii în urma cancerului de colon

din Statele Unite. În Japonia, unde nivelul de seleniu este ridicat, incidenţa cancerului mamar este scăzută. Dar când japonezele se mută în Statele Unite, şansele lor de a se îmbolnăvi de cancer mamar sunt la fel de mari ca şi ale femeilor născute aici.

Experimente din lumea întreagă confirmă relaţia între nivelul adecvat de seleniu din plasma sangvină şi rezistenţa la multe tipuri de cancer. Alte experimente sugerează că seleniul poate fi de asemenea eficient împotriva anumitor tipuri de tumori canceroase, o datare au apărut.

În alt domeniu, la subiecţii cărora li s-au dat doze mari de seleniu s-au obţinut intensificări ale răspunsurilor imunitare. În experimente, această impulsionare a imunităţii s-a dovedit eficientă împotriva malariei şi, la animale, împotriva leptospirozei. Într-un experiment pe bolnavi de SIDA, nivelul de seleniu a fost găsit sub limita normală, deşi nu s-a înţeles încă dacă deficienţa de seleniu contribuie la boală sau dacă SIDA reduce nivelul de seleniu.

O suprafaţă ce traversează sudul Statelor Unite prin

Georgia şi Carolina, este cunoscută ca centura atacurilor cerebrale. Nu numai că această regiune are cea mai mare rată a atacurilor cerebrale din toată ţara, dar este cunoscută şi pentru o incidenţă foarte mare a bolilor de inimă. Aceasta susţine observaţia că bolile cardiovasculare sunt tot mai frecvente pe măsură ce seleniul scade. O situaţie similară a fost descoperită în Finlanda.

Metalele grele toxice, ca mercurul şi cadmiul, la fel ca şi alcoolul, diferite medicamente şi fumul de ţigară, toate pot fi detoxificate de seleniu. Se crede că mineralul se combină cu toxinele pentru a produce compuşi inerţi. Seleniul este în acelaşi timp capabil să detoxifice unele tipuri de grăsimi cancerigene.

S-a dovedit totodată că seleniul contribuie la producerea de spermatozoizi şi la mobilitatea acestora. Ca antiinflamator, seleniul este un tratament eficient pentru artrită şi alte boli autoimune. Este folosit pentru a trata boala numită Kasbin-Beck, care afectează articulaţiile a milioane de oameni într-o zonă din China unde solul este deficitar în seleniu, în această întrebuinţare, poate fi eficient împotriva creşterii întârziate, a măririi articulaţiilor, deformărilor coloanei vertebrale şi atrofiei musculare, dacă este administrat suficient de devreme.

MEDICAMENTE MIRACULOASE 315

Cromul – insulina alimentară înainte de anii ’50, cromul era considerat nimic altceva decât un metal toxic. Apoi, într-un experiment pe şobolani, s-a descoperit că introducerea de drojdie de bere în alimentaţie le corectează intoleranţa la glucoza – o incapacitate de a extrage zaharurile din sânge pentru a hrăni celulele – care este una din caracteristicile diabetului. S-au făcut multe cercetări pentru a izola acel component specific al drojdiei de bere responsabil pentru această vindecare remarcabilă, în final a fost descoperit şi numit factorul de toleranţă la glucoza (GTF).

Cromul se găseşte în cereale integrale, piper negru,

produse din carne şi în brânză – ca şi în drojdia de bere. Se ştie acum că o deficienţă de crom, pe lângă faptul că duce la intoleranţă la glucoza, provoacă tulburări de creştere, nivel ridicat de colesterol în sânge, depozite de grăsimi în artere, număr scăzut de spermatozoizi şi infertilitate, plus o scădere generală a duratei de viaţă.

Se consideră că deficienţa moderată de crom este destul de frecventă în Statele Unite, din cauza unei alimentaţii formată din alimente prelucrate intens. Studiile au dezvăluit de asemenea o micşorare spectaculoasă, pe toată durata viaţă, a nivelului de crom prezent în ţesuturile organismului, însoţită de o mărire lentă a intoleranţei la glucoza. Se teoretizează că acest proces poate contribui la îmbătrânire.

Nu putem trăi tară glucoza, dar ea trebuie să fie foarte precis reglată în organism. Prea multă glucoza poate reacţiona negativ cu multe molecule biologice diferite, inclusiv hemoglobine, proteinele din membrane şi posibil chiar şi AD ŞI AM. Cromul este vital pentru sensibilitatea organismului la insulina, care în schimb ne permite reglarea consumului de glucoza, îmbătrânirea, sarcina, consumul de alimente rafinate şi chiar efortul fizic foarte mare pot contribui toate la epuizarea cromului din organism. La pacienţii hipoglicemici – cei cu nivel periculos de scăzut de zaharuri în sânge – s-a observat o mărire a cantităţii de zaharuri din sânge după ce au luat 200 meg de picolinat de crom zilnic.

Cromul poate fi de asemenea o parte a enigmei bolilor cardiovasculare. Unii cercetători au descoperit că pacienţii cu boli

coronariene au un nivel de crom semnificativ mai scăzut decât oamenii sănătoşi. Alţii au declarat că suplimentele de crom pot scădea nivelul general de colesterol din sânge, mărind în acelaşi timp nivelul de

lipoproteine cu densitate mare (HDL). Acestea sunt colesteroli despre care se consideră că previn bolile cardiovasculare.

Molibdenul – controlul substanţelor toxice

Element rar în scoarţa terestră, molibdenul este la fel de rar în organismul uman. Fiind un oligoelement, se găseşte în toate ţesuturile organismului. Molibdenul este necesar pentru buna funcţionare a mai multor enzime esenţiale.

Recent, ştiinţa a început să înţeleagă mai multe despre rolul molibdenului în organism şi a identificat simptomele deficienţei. Spre exemplu, o rată mare a cancerului esofagian într-o zonă a Chinei a fost atribuită lipsei de molibden.

Poate cel mai fascinant aspect se referă la faptul că prezenţa foarte redusă a molibdenului în roci şi marea sa răspândire în organismele vii a susţinut teoria că viaţa a fost adusă pe pământ din surse extraterestre.

Organele animale, cerealele, legumele, legumele verzi de tipul salatei, laptele şi fasolea sunt toate surse alimentare de molibden, în organism, molibdenul activează enzima sulfit-oxidază, care acţionează pentru a contracara efectele toxice ale unor substanţe periculoase pe care le întâlnim în fiecare zi. Spre exemplu, acest proces este folosit pentru a neutraliza efectul otrăvitor al sulfiţilor folosiţi pe cară largă în calitate de conservanţi alimentari.

În absenţa molibdenului care să stimuleze răspunsul la aceste toxine, apar greaţa, diareeacrizele acute de astm, pierderea conştiinţei şi chiar moartea. În plus, forma de bisulfat a acestor poluanţi distruge vitamina B, dacă nu este protejată de molibden.

Acidul uric – una din substanţele cele mai importante din organism în înlăturarea radicalilor liberi – este produs de o altă enzima activată de molibden. Aceşti radicali toxici ai oxigenului sunt consideraţi o cauză majoră a bolilor degenerative şi a îmbătrânirii

317
Bioflavinoidele – protectorii din umbră

Larg răspândite în plantele pe care le consumăm, bioflavinoidele se găsesc în frunze, flori şi tulpini, unde oferă protecţie şi culoare ţesuturilor vegetale. Printre sursele bune de bioflavinoide se numără fructele (în special citricele, ca lămâia), legumele, nucile, seminţele şi hrişcă. Frunzele, florile şi scoarţa pot de asemenea oferi aceste substanţe când sunt consumate sub formă de ceai.

Mai întâi popularizate cu decenii în urmă ca protectorii capilarelor (cele mai mici vase de sânge), bioflavinoidele nu se potrivesc complet descrierii unei vitamine şi nu au fost identificate simptqme bine conturate de deficienţă.

În 1968, sub impulsul unui studiu neconcludent efectuat de Academia Naţionala de ştiinţe şi de Consiliul Naţional pentru Cercetare, Administraţia Federală a Produselor Alimentare şi Farmaceutice (FDA) a declarat bioflavinoidele „ineficiente pentru tratarea vreunei boli umane” şi a ordonat să fie scoase de pe piaţă ca medicamente. Au continuat să se găsească sub formă de suplimente alimentare în magazinele de alimentaţie naturistă.

Dar interzicerea bioflavinoidelor de către guvern, probabil încurajată de interesul industriei farmaceutice de a împinge nutriţionismul ÎN AFAPvă limitelor asistenţei medicale acceptate, n-a redus cu nimic interesul publicului pentru forma alternativă – şi mult mai ieftină – de prevenire şi tratare a bolilor. Acum solicitate datorită convingerii că vitamina C nu poate funcţiona cum trebuie fără ele, bioflavinoidele se găsesc adesea ca parte componentă a unor formule multivitamine bine echilibrate.

Şi, într-un exemplu interesant de echilibru biologic, nu numai că acum credem că bioflavinoidele sunt necesare pentru funcţionarea vitaminei C în organism, ci s-a

descoperit că vitamina C protejează împotriva oxidării bioflavinoidul quercetin, făcându-l capabil să funcţioneze!

Există de asemenea dovezi convingătoare că şi bioflavinoidele au acţiuni antioxidante. Prin anii ’80 au fost publicate noi studii care sugerează că bioflavinoidele au tot felul de proprietăţi benefice înainte necunoscute.

O lucrare din 1984 publicată în Trends în Pharmacological Sciences afirma că bioflavinoidele au „… puternice activităţi antialergice, antiinflamatorii şi antivirale”.

În timpul celei de-a doua Conferinţe despre cercetarea antivirală, mai mulţi cercetători au prezentat proprietăţile antivirale ale bioflavinoidelor. S-a constatat că derivaţi ai quercetinei sunt eficienţi împotriva mai multor viruşi, inclusiv cel al poliomielitei, ECHO, enterovirusul meningitei şi rinoviruşii responsabili de răceala obişnuită. N-ar trebui să surprindă faptul că cercetătorii au descoperit de asemenea că quercetin nu are proprietăţi antivirale singur – trebuie folosit împreună cu vitamina C!

S-a descoperit de asemenea căhesteperidina şi quercetin sunt active împotriva herpesului de tipl, a viruşilor respiratorii şi a virusului de gripă în laborator. Testele sugerează de asemenea că au efect asupra celulelor care cauzează reacţii alergice, încetinind eliberarea de histamine care provoacă strănutul, curgerea nasului şi usturimea şi lăcrimarea ochilor.

S-a descoperit de asemenea că mai multe clase de bioflavinoide sunt agenţi antiinflamatorii şi antispasmodici. În ultimii ani a existat un interes sporit faţă de proprietăţile medicinale ale plantelor. Mai mulţi cercetători au arătat că bioflavinoidele par să fie ingredientul activ în multe plante pe care le folosim ca medicamente încă din zorii omenirii.

Toate vitaminele, mineralele, bioflavinoidele şi celelalte substanţe nutritive menţionate în acest capitol pot fi găsite în magazinele de alimentaţie naturistă şi vitamine.

CUPRINS

PROLOG…5

I. Licenţă pentru jefuirea legală a clienţilor…7

2. Audierea din Senatul Statelor Unite cu privire la descoperirile şi corupţia de care se fac vinovate companiile farmaceutice…15

3. FD A aplică tactici Gestapo-iste împotriva vitaminelor…28

4. Motivul numărul l pentru a deveni medic: banii… 31

5. Medicamente „inteligente”, pastilele pentru memorie şi antidepresivele naturale au într-adevăr efect… 45

6. Probleme de sănătate diverse…66

7. Problemele de prostată pot fi prevenite şi chiar oprite…80

8. Sindromul premenstrual, menopauza şi osteoporoza – vindecarea este la îndemână şi sigură…92

9. Bucuraţi-vă de o viaţă sexuală sănătoasă chiar şi la bătrâneţe…102

10. Pentru a înlătura oboseala şi pentru a avea mai multă energie, organismul dumneavoastră are nevoie de combustibil…117

II. Îngrijirea pielii face un pas uriaş înainte…125

12. Noi modalităţi ştiinţifice de slăbire şi de menţinerea greutăţii…136

13. Noi remedii pentru artrită şi reumatism…144

14. Calea naturală spre o vedere mai bună…159

15. Bolile de inimă sunt de patru ori mai periculoase în prezent decât în 1900…166

16. Un sistem imunitar puternic însemană mai puţine boli…191

17. Toată lumea are celule canceroase – e normal!… 199
18. Soluţii pentru ulcer şi problemele digestive şi intestinale…211
19. Problema diabetului poate fi diminuată şi chiar eliminată…215
20. Terapia cu celule vii pentru probleme de ficat, răceli, infecţii, dureri de cap sau oboseală…219
21. Problema pierderii părului poate fi eliminată – şi nu cu Rogaine (Minoxidil) …232
22. Efectele melatoninei asupra insomniei, decalajului de fus orar, cancerului mamar şi a duratei de viaţă…239
23. Puteţi avea o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă, indiferent ce vârstă aveţi acum…245
24. Cei mai sănătoşi medici iau de şase ori doza zilnică recomandată de vitamine – şi dumneavoastră ar trebui să faceţi la fel…270
munpi Tipografia MULTIPRINT laşi
Calea Chişinăului 22, et 6, laţi 6600 tel. 032 – 211225, 236388 fax. 032 – 211252